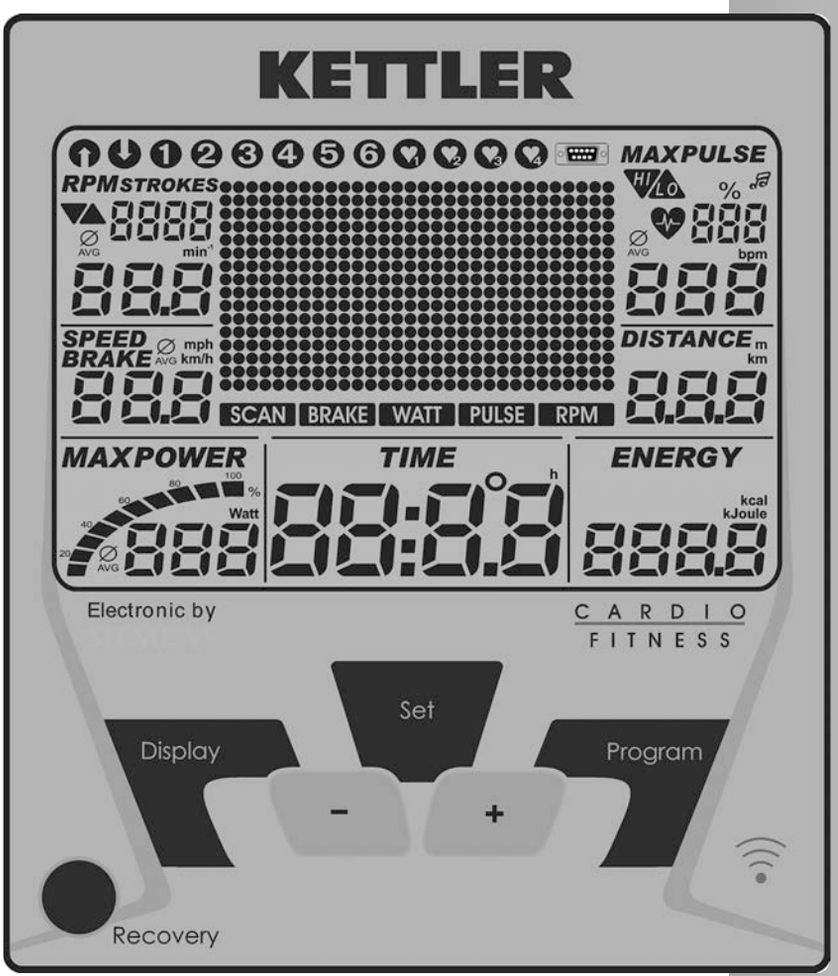
Trainings- und Bedienungsanleitung

SDIR

Training and Operating Instructions	– D –	2 – 19
Mode d'emploi et instructions d'entraînement	– GB –	20 – 37
Trainings- en bedieningshandleiding	– F –	38 – 55
Instrucciones de entrenamiento y manejo	– NL –	56 – 73
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso	– E –	74 – 91
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi	– I –	92 – 109
Návod k obsluze a tréninku	– PL –	110 – 127
Instruções de treino e utilização	– CZ –	128 – 145
Trænings – og betjeningsvejledning	– P –	146 – 163
Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации	– DK –	164 – 181
Navodila za vadbo in uporabo	– RUS –	182 – 199
	– SLO –	200 – 219



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung 3
- Funktionsbereich / Tasten 4
- Anzeigebereich / Display 5-7
- Anzeigewerte 7

Schnellstart (Zum Kennenlernen) 7
- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Schlummermodus 7

Training 8

... durch Belastungsvorgaben
- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
  Ruderschläge 8
  Schlagzahl 8
  Signalausgabe 8
  Zeit 9
  Energie 9
  Strecke 9
  Leistungsanzeige 9
  Alter 9
  Maximalpuls 9
  Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9
- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9
- Leistungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10

... durch Pulsvorgaben
- HRC1 – Count-Up 11
- HRC2 – Count-Down 11
- HRC3 – Fahrspiel 30 Min 11
- HRC4 – Extensives Intervalltraining 40 Min 11

Trainingsfunktionen 12
- Anzeigewechsel 12
- Profilverstellung 12
- Leistungsanzeige 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 13

Eingaben und Funktionen 13
- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

Individuelle Einstellungen 14
- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Wahl: KM/Meilen -Anzeige 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Wahl: Energieanzeige real/phys. 14
- Alarmton EIN/AUS 14

Allgemeine Hinweise 15
- Systemtöne 15
- Recovery 15
- Umschaltung Zeit / Strecke 15
- Profilanzeige im Training 15
- Drehzahlabhängiger Betrieb 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
  Mit Ohrclip 15
  Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15
- Hinweise zur Schnittstelle 15

Glossar 15

G

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Trainingsanleitung 16
- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 17
- Belastungsumfang 17
- Integrierte Trainingsprogramme 18
- Übungsbeschreibung 218

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

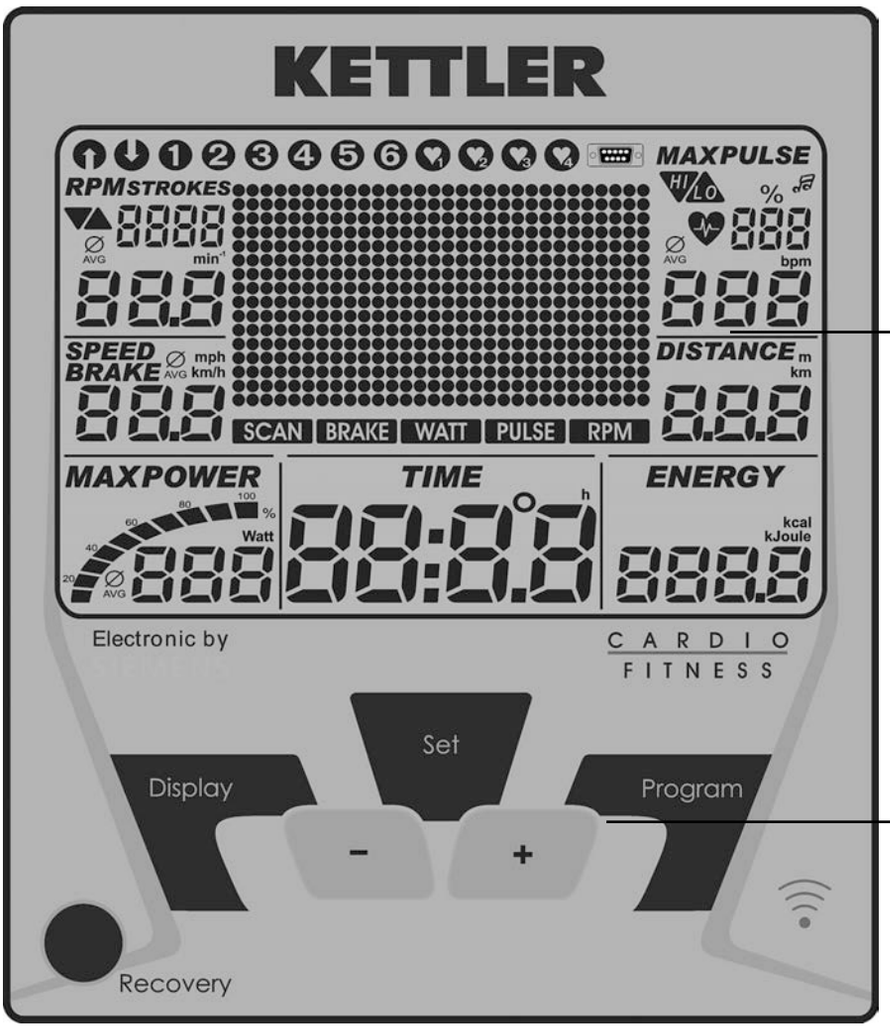
- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiss geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

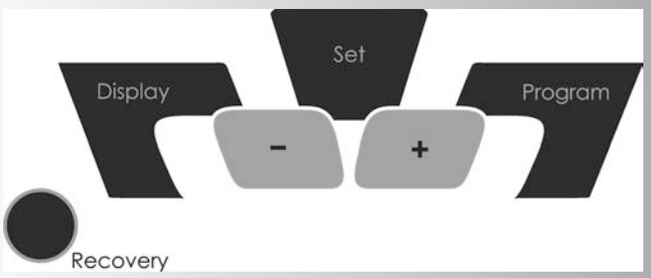


Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

SET (länger drücken)

Löschen der Anzeige (Reset)

Ausnahme: bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen" mit Anzeige: Reset +/-

Display (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste schaltet die aktuelle Mittel-Anzeige in den nächsten Anzeigebereich oder den automatischen Anzeigewechsel aus.

Display (länger drücken)

Automatischer Anzeigewechsel

Anzeige: SCAN

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken	> nächstes Programm
Längeres Drücken	> Programmdurchlauf

Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung verstellt.

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
- Belastung springt auf **Stufe 1**
- Programme springen auf **Ursprung**
- Werteeingabe springt auf **Aus (Off)**

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungsplus-Funktion gestartet.

Bemerkung:

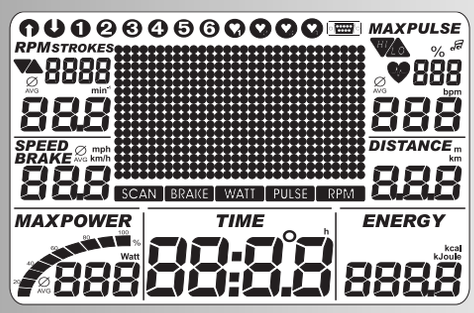
Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über den zum Lieferumfang gehörenden Brustgurt. Bitte die Anleitung dazu beachten.

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



Programme: Count up / Count down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.
Count up: Hochzählen, Count down: Runterzählen

Programme

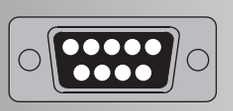
Belastungen über die Zeit oder Strecke
Vorgegebene Profile 1–6

Pulsgesteuerte Programme: HRC1- HRC4

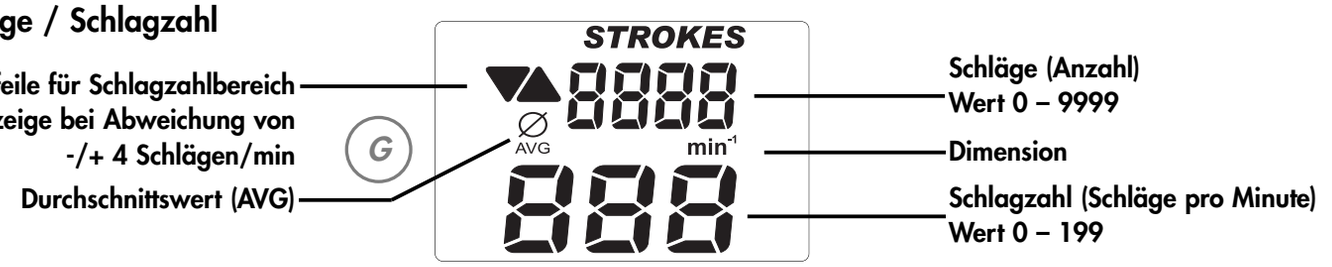
Zielpuls(e) über die Zeit
Vier Programme, die durch einen vorgegebenen Pulswert oder mehrere vorgegebene Pulswerte die Belastung regeln.

Schnittstelle

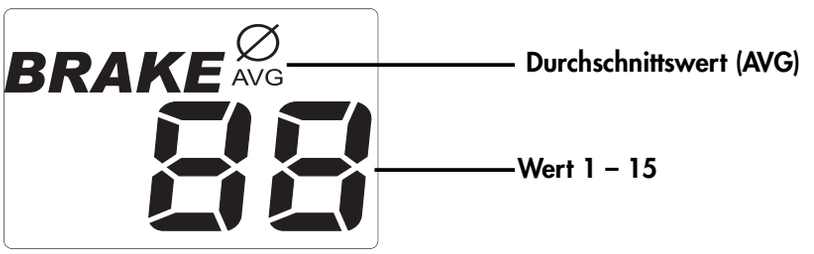
Wenn dieses Symbol erscheint, besteht eine Datenverbindung zu einem PC.



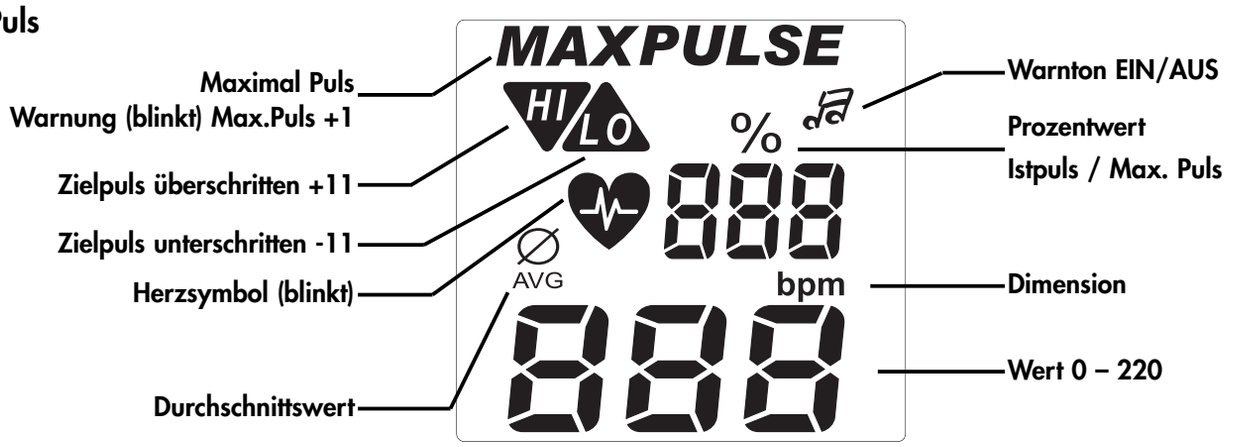
Schläge / Schlagzahl



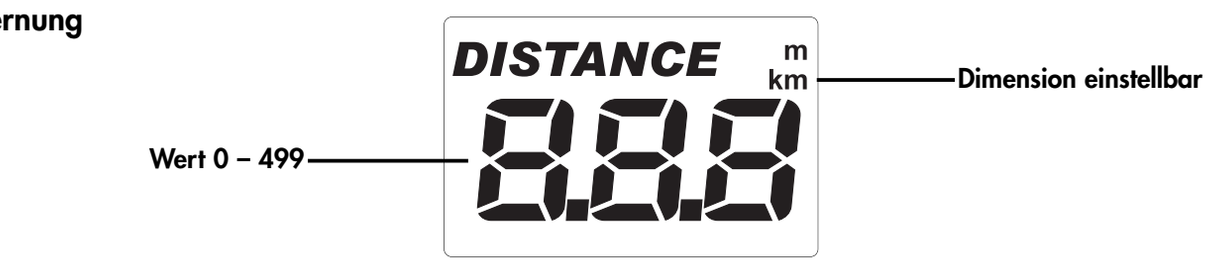
Bremsstufe



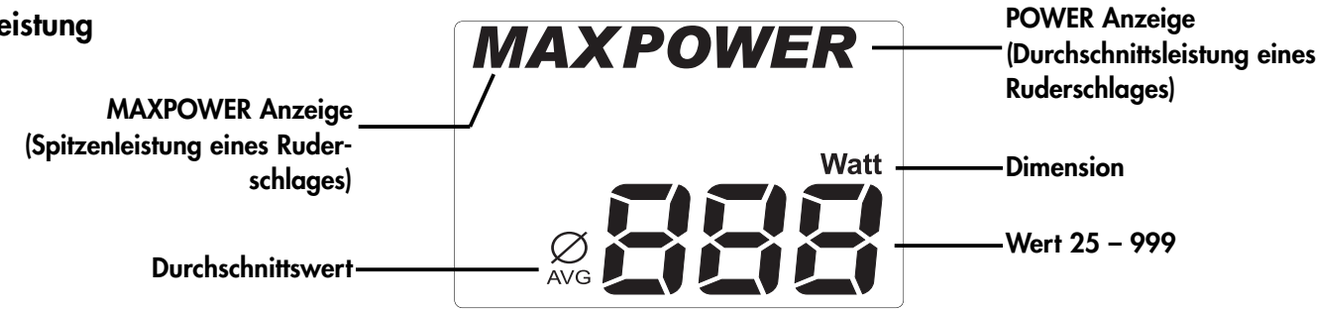
Puls



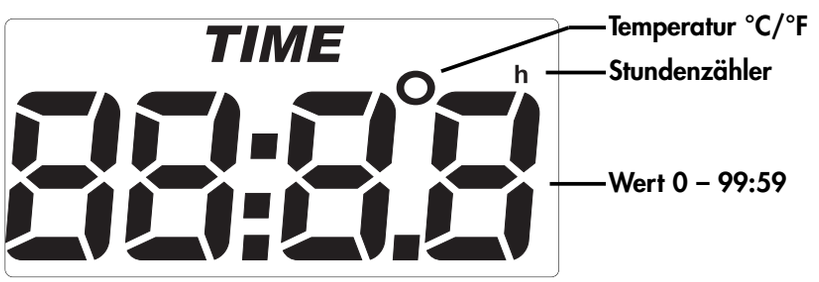
Entfernung



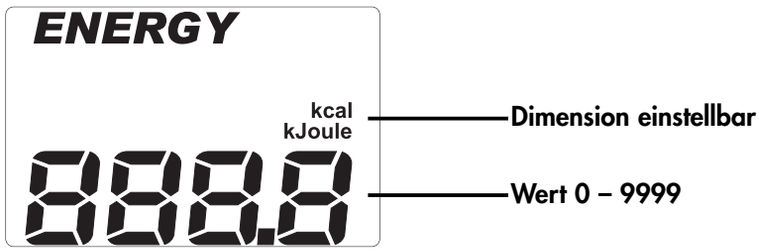
Leistung



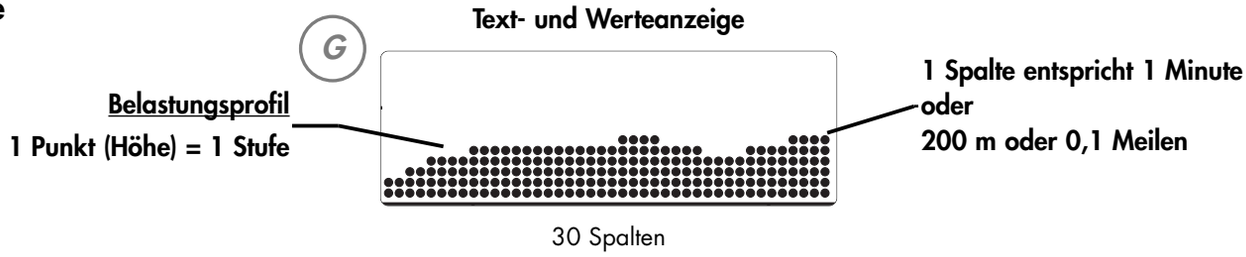
Zeit



Energieverbrauch



Punkte



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Trainingsbeginn:

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten
  Anzeige der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit
- Nach 3 Sekunden: ***Anzeige*** "Count Up";
  alle Werte zeigen 0;
  ausser Bremsstufe und Leistung
- Trainingsbeginn

Anzeige
Schläge, Schläge/min, Bremsstufe, Leistung, Zeit, Puls (falls Pulserfassung aktiv), Entfernung, Energie

Ändern der Belastung und während des Trainings:

- "Plus": Bremsstufe wird um 1Stufe erhöht.
- "Minus" reduziert um eine Stufe.

Aus der Bremsstufe und den Schläge/min ergibt sich die Leistung.

Hinweis:

Die Ruderschläge pro Minute werden erst nach ca 5 Sekunden angezeigt.

Trainingsende

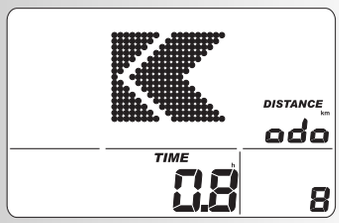
- Durchschnittswerte (Ø):

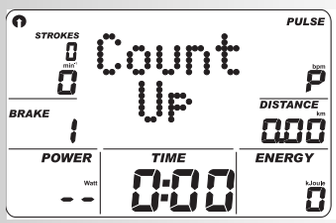
Anzeige
Schläge/min, Bremsstufe, Leistung und Puls (falls Pulserfassung aktiv)

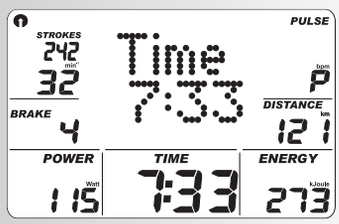
- Gesamtwerte
  Schläge, Zeit, Entfernung und Energie

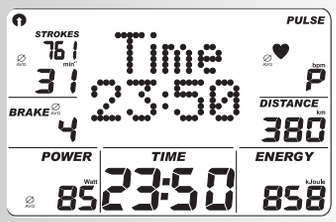
Schlummermodus

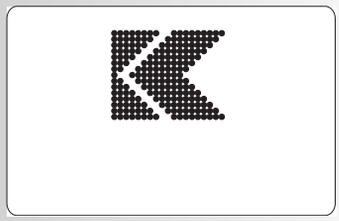
Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".

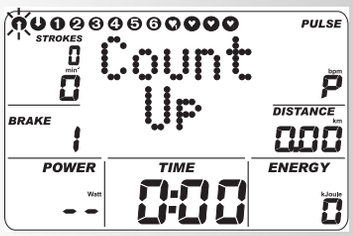


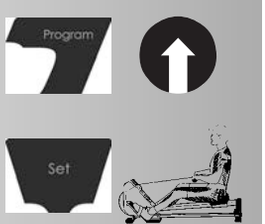


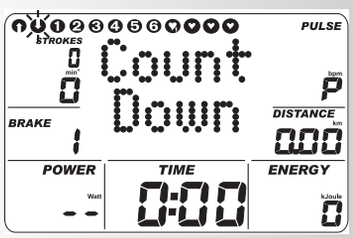


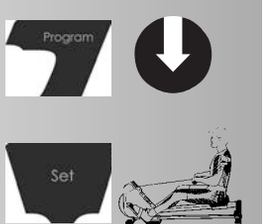












Training

Der Computer ist mit 12 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und –dauer.

1. Training durch Belastungsungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)Belastungssprofile
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

a)Manuelle Pulsvorgaben
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b)Pulsprofile
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
(PROGRAM) "Count Up"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Oder
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Down" Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up". Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe im Vorgabenbereich vorhanden sein.
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich
Anzeige: Ruderschlägevorgabe "Str."

Ruderschlägevorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 900) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Schlagzahlvorgabe "St./min"

Schlagzahlvorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Signalausgabe "Beep."

Signalausgabe
"Beep Off" = keine akustische Schlagunterstützung
"Beep 1x" = 1 Signalton für gesamten Ruderschlag
"Beep 2x" = 1 Sigalton für 1/2 Ruderschlag
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1x) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zeitvorgabe "TIME"

Zeitvorgabe
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 45:00)
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe “Energy”

Energievorgabe
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 1500)
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Streckenvorgabe “Dist.”

Streckenvorgabe
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 14,00)
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Leistungsanzeige “Power”

Leistungsanzeige
Bei Auswahl von “Power AVG” wird die Durchschnittsleitung bei “Power MAX” die Spitzenleistung eines Ruderschlages angezeigt.
- Mit “Plus” oder “Minus” Auswahl treffen
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe “Age”

Alterseingabe
die Eingabe des Alters dient zur Ermittllung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. 34).
  Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung (220 - Alter) der Maximalpuls von 186.
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Maximalpulsvorgabe ”Max”

Maximalpulseingabe
- Mit “Minus” Werte eingeben
  Max Pulse kann nur reduziert werden!
  Mit “SET” bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl “Fat 65%”

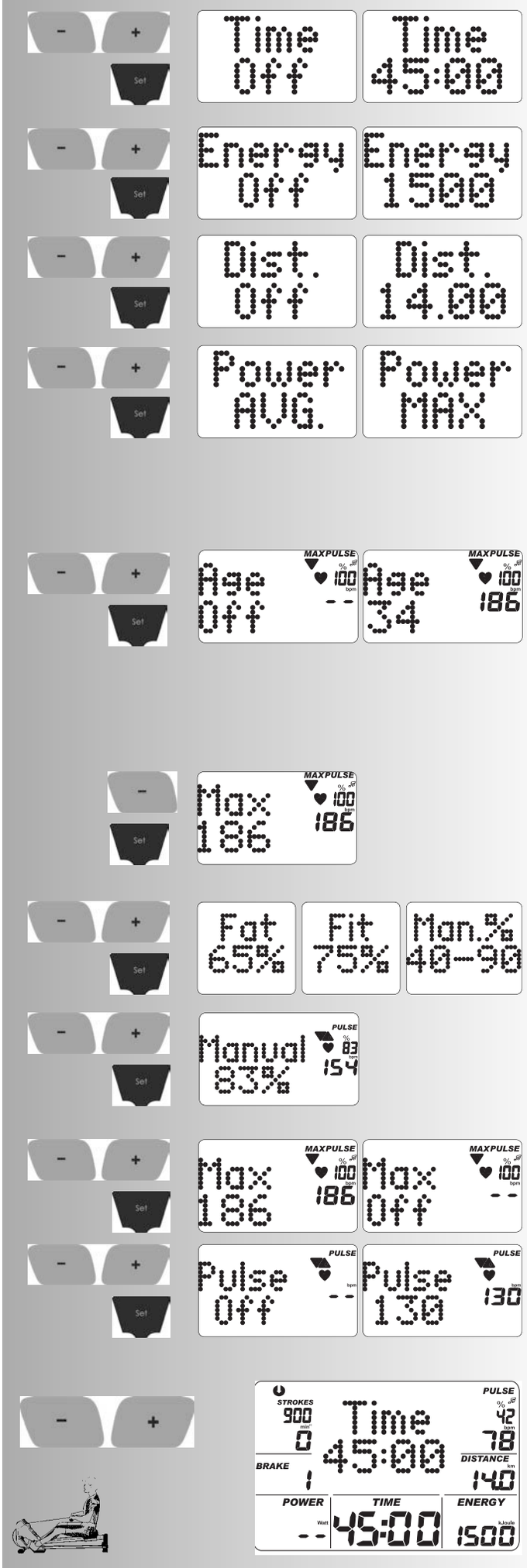
Zielpulsauswahl
- Mit “Plus” oder “Minus” Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
  Mit “SET” bestätigen (Manual 40 - 90 %)
- Mit “Plus” oder “Minus” Werte eingeben (z.B. Man 83)
  Mit “SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

Oder
Zielpulseingabe die Eingabe 40 - 200 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muss die Maximalpulseingabe auf “Off” stehen.
- Mit “Plus” oder “Minus” die Maximalpuls Überwachung abwählen. Anzeige: “Max Off”
  Mit “SET” bestätigen.

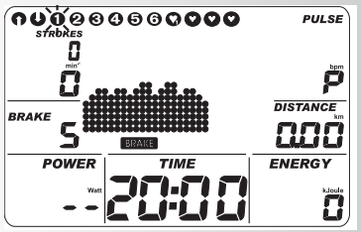
Anzeige: nächste Vorgabe “Zielpuls” (Pulse)
- Mit “Plus” oder “Minus” Wert eingeben (z.B. 130)
  Mit “SET” bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
  Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

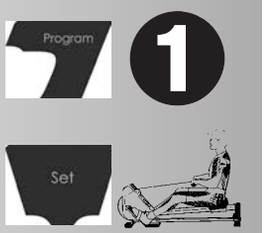
Trainingsbereitschaft
Belastung
- Mit “Plus” oder “Minus” Belastung verändern. Trainingsbeginn durch Rudern. Die vor dem Training eingestellte Belastung wird gespeichert.



Bemerkung:

- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Vorgaben gespeichert. Beim nächten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

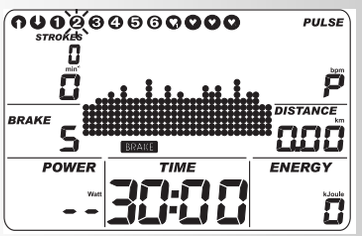


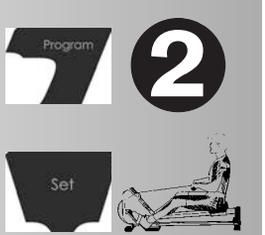


b) Leistungsprofile (PROGRAM) "1" – "6"

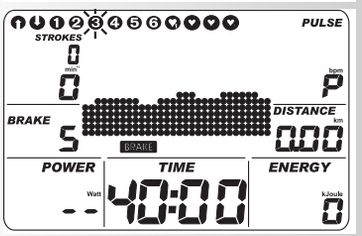
Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

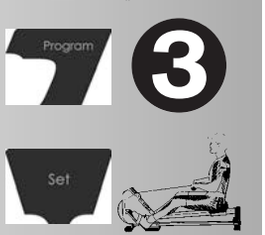
z.B. ***Anzeige:*** "1"
Intervalltraining 20 ; Belastung Stufe 5–8, 20 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich,



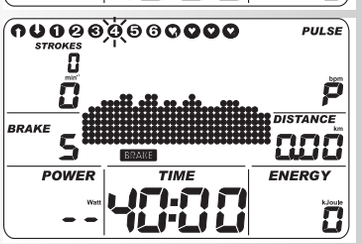


- PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "2"
Spurts ; Belastung Stufe 5–9, 30 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich

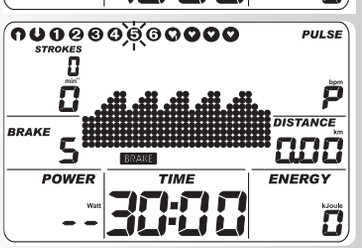




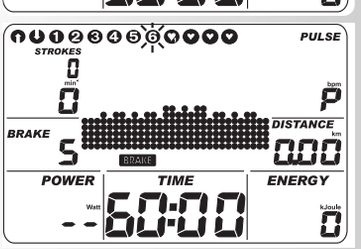
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "3"
Gewichtsreduktion ; Belastung Stufe 5–7, 40 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich



- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "4"
Fitness ; Belastung Stufe 5–8, 40 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich



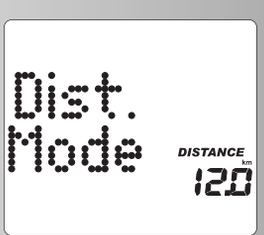
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "5"
Powerprogramm ; Belastung Stufe 5–9, 30 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich



- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "6"
Intervall 60; Belastung Stufe 1–5, 60 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich

Bemerkung:

Bei Zeiten über 30 Min wird in den Programmansichten das Profil auf 30 Spalten komprimiert.



Programmumschaltung Zeit / Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: Trainingsbereitschaft

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,2 km (0,1 Meilen).

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: Anzeige: HRC1
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Oder
Training beginnen, alle Werte zählen hoch. Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
  Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".
- Trainingsbeginn
  Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC3" Fahrspiel 30 Min

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC3
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- Trainingsbeginn
  Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis unterschiedliche Zielpulse erreicht sind.

(PROGRAM) "HRC4" Extensives Intervalltraining 40 Min

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC4
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- Trainingsbeginn
  Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis unterschiedliche Zielpulse erreicht sind.

Hinweis:

Anfangsbelastung
In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangbelastung von Stufe 1 – 10 möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10)
  Die Belastung wird dann ab Stufe 10 automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

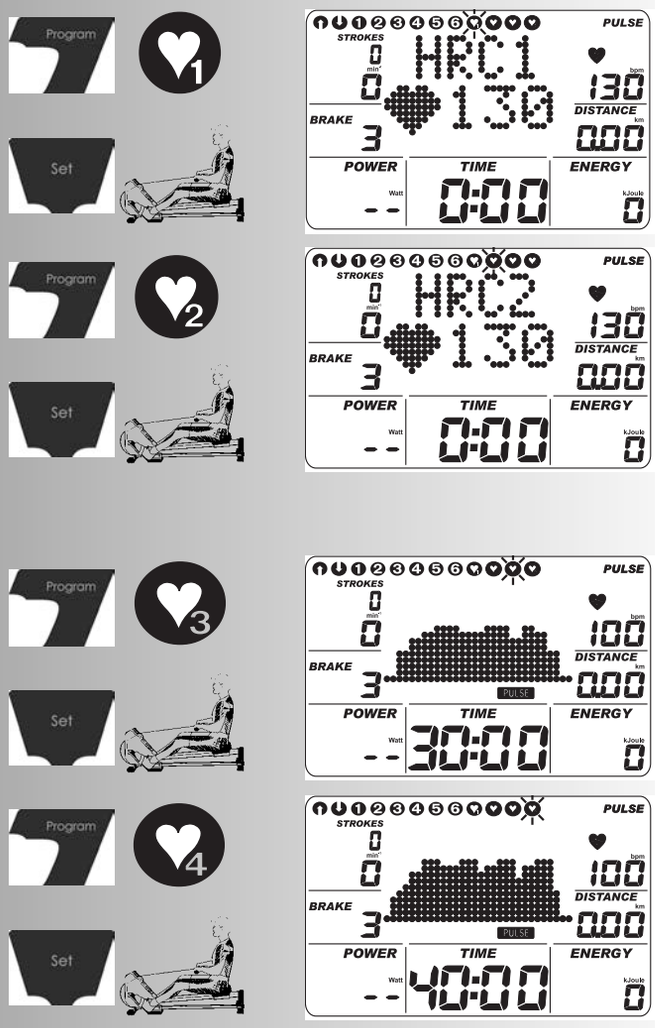
Puls

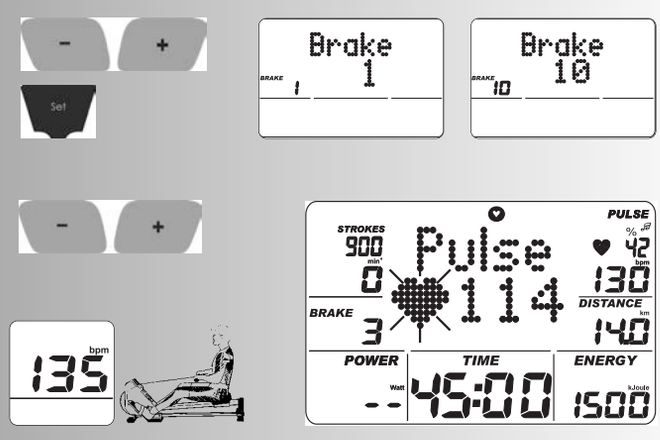
- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle und im Training noch geändert werden z.B. von 130 auf 135.
  Trainingsbeginn durch Rudern.

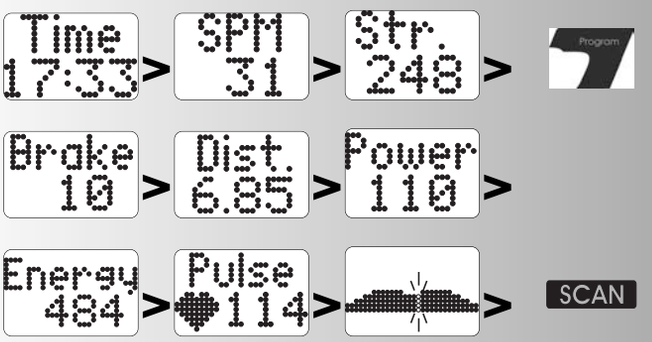
Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

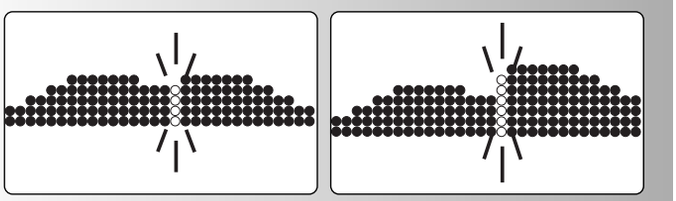
Bemerkung:

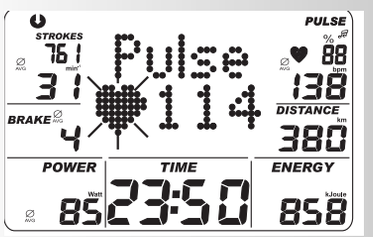
- Eine Belastungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/– 6 Herzschlägen statt.

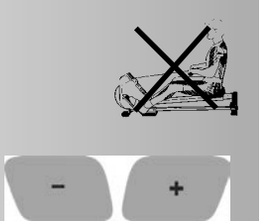


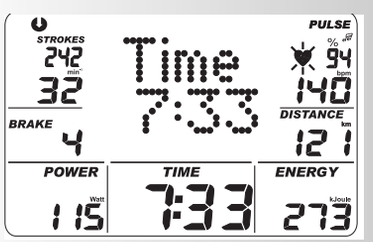












Trainingsfunktionen

Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

Mit "DISPLAY" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Verstellung: automatisch (**SCAN**)

"DISPLAY"- Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erscheint. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "DISPLAY"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.

Verstellung des Belastungsprofils

Wird die Belastung während des Programmablaufs verstellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts Die Spalten links davon zeigen die zurückliegen-den Belastungsstufen und bleiben unverändert.

Leistungsanzeige (POWER / MAXPOWER)

Im Training kann die Leistungsanzeige von Durchschnittswert "POWER" auf Spitzenwert "MAXPOWER" ungestellt werden

- Mit "SET" Auswahl treffen

Bemerkung:

Im Mitteldisplay wird immer die Durschnittsleistung angezeigt.

Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 10 Ruderschlägen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Schläge/min, Bremsstufe, Leistung und Puls (falls Pulserfassung aktiv) werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle Anzeige.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Schlummermodus.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

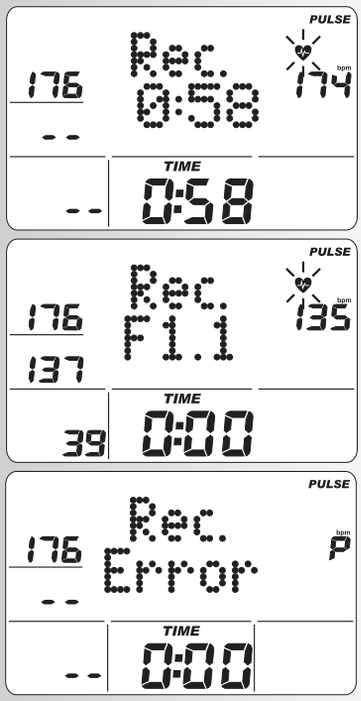
RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende “RECOVERY” drücken.
Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

Drücken Sie “RECOVERY”, wird unter “STROKES” der aktuelle Pulswert gespeichert; unter “BRAKE” wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Unter “POWER” wird die Differenz beider Werte gezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (Beispiel F 1.1) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

“RECOVERY” oder “RESET” unterbricht die Funktion. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.



Eingaben und Funktionen

Training	*Stillstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Belastung	*Belastung*	✔	✔										
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Schläge		✔								✔		
	Schläge/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Zeit,Energie,Strecke		✔								✔		
	Max. Puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	oder												
	Fettverbrennung 65% oder *Fitness* 75% oder *Manuell* 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Zielpuls 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Zeit/Strecke Umschaltung			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe			%	*Überschreitung* HI	LO	*MAX*	♪
Maximal Puls		*80-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
AUS (Off)							
Zielpuls	Fettverbrennung	*65%*	✔	*+11*	*–11**		
	oder Fitness	*75%*					
	oder Manuell	*40-90%*					
Zielpuls		*40-200*		*+11*	*–11**		

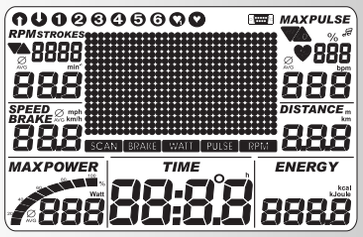
***Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde**

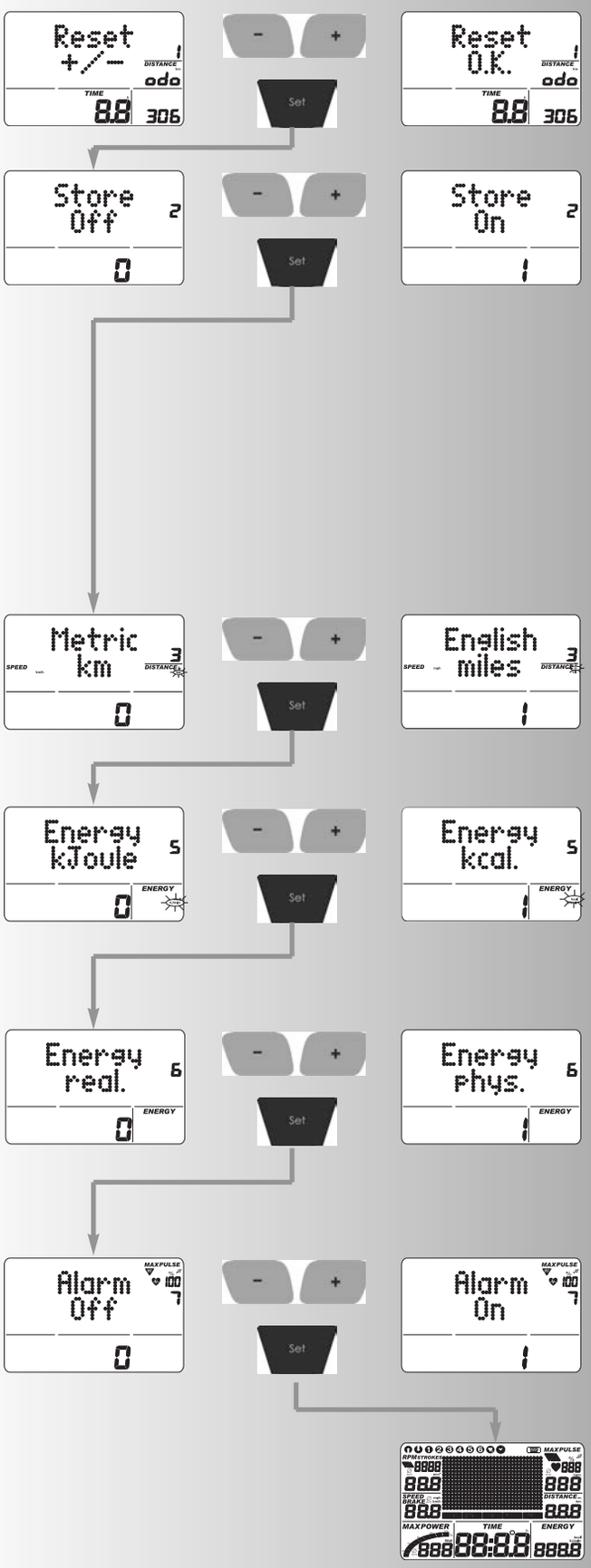
Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "*LO*" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "*HI*" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "*HI*" - Pfeil und der Schriftzug "*MAX*" wird angezeigt.

Ist bei Individuelle Einstellungen der “Alarmton bei Maximalpulsüber-schreitung” aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.





Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: “Reset” drücken

Anzeige: alle Segmente

jetzt “SET” länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: Reset +/–, Gesamtkilometer und -trainingszeit

1. Löschen der Gesamtkilometer u. -trainingszeit

“Plus “+ “Minus” gemeinsam drücken

Funktion: Löschen Anzeige: “Reset O.K.”

“Set” drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Store

Oder:

Löschen der Gesamtwerte überspringen nur “SET” drücken

Anzeige: Store

2. Speichern von Vorgaben

“Plus “oder “Minus” drücken

Vorgaben für Zeit, Energie, Strecke, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert

Funktion:

ON = Speicherung auch nach “Reset”

Off = Speicherung bis zum nächsten “Reset”

“Set” drücken:

Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Metric oder English

3. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

“Plus” oder “Minus” drücken

Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige “Set” drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Energy.

4. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie

“Plus” oder “Minus” drücken

Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

“Set” drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Energy

5. Anzeige von mechanischem /menschlichem Energieumsatz

“Plus” oder “Minus” drücken

Funktion: Auswahl der Energieumsatzanzeige

real.: der Energieumsatz des Trainierenden mit 16,7% Wirkungsgrad.

phys.: der Energieumsatz des Gerätes, rein physikalisch errechnet.

“Set” drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Alarm

7. Alarmton bei Maximalüberschreitung

“Plus” oder “Minus” drücken

Funktion: Alarmton EIN/AUS.

“Set” drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und “Neustart” der Anzeige

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten
Beim Einschalten, während des Segmenttest wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende
Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung
Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe
Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten
Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

Berechnung der Fitnessnote (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastungspuls, P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut, F6.0 = ungenügend

Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen 1-6 kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken- Modus (200 Meter oder 0,1 Meilen) umgestellt werden.

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Bei Profilen über 30 Minuten bis zur Mitte (Spalte 15). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 30) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Drehzahlabhängiger Betrieb

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein.

Durchschittswertberechnung

Die Durschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Brustgurt
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen beim Trainingscomputer
Drücken Sie die SET –Taste länger.

Hinweise zur Schnittstelle
Auf unserer Homepage **www.kettler.net** finden Sie Hinweise zu den Möglichkeiten mit der Schnittstelle.

Glossar

Alter
Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt)

Drehzahlabhängiger Betrieb
Die angezeigte Leistung verändert sich nicht, so lange bis die Schlagzahl/min oder die Bremsstufe verändert wird. Bei einer Schlagzahländerung, wird aus dem (konstanten) Bremsmoment (Bremsstufe) und der aktuellen Schlagzahlzahl die momentane Leistung berechnet und entsprechend angezeigt. Im Training wird mit der "+" bzw. "-" Taste die Bremsstufe in 1er Schritten erhöht oder verringert. Danach wird das Bremsmoment konstant gehalten und die Leistungsanzeige, bei sich ändernder Schlagzahl, wie oben beschrieben, neu berechnet.

Energie (real.)
Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 16,7% zum Aufbringen der mechanischen Leistung. Die übrigen 83,3% setzt der Körper in Wärme um.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Glossar
Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

HI-Symbol
Erscheint “HI” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol
Erscheint “LO” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Manuell –
Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

MaxPuls(e)
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Menü
Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Power
Aktueller Wert der mechanischen (Brems)- Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

Profile
Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Programme
Trainingsmöglichkeiten die manuelle oder Programm bestimmte Belastungen oder Zielpulse abfo

Trainingsanleitung für Ruder-Fitness-Trainer COACH

Mit dem KETTLER COACH können Sie alle Vorteile des Rudertrainings nutzen, ohne das oft recht aufwendige "zu Wasser lassen" eines Bootes. Durch das Rudertraining verbessern Sie sowohl die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems als auch Ihre Kraftfähigkeit. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie folgendes beachten:

Wichtiger Hinweis

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem KETTLER COACH geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

Vorteile des Rudertrainings

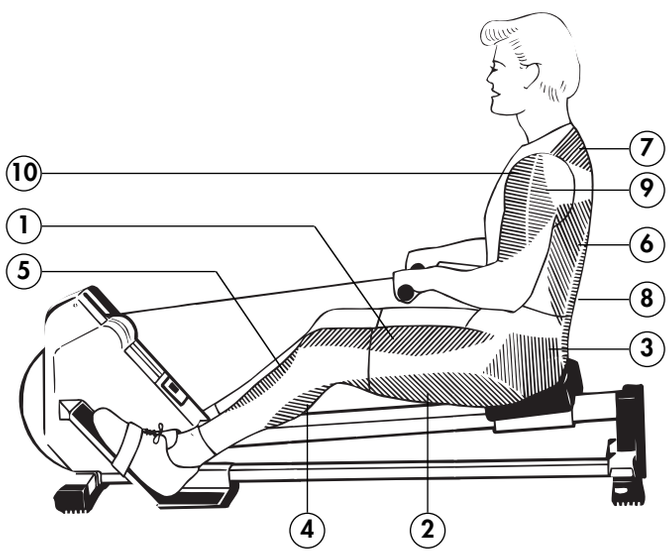
Rudern steigert, wie oben bereits erwähnt, hervorragend die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ebenso wird die Sauerstoffaufnah-mefähigkeit verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

Ein weiterer Vorteil des Rudertrainings liegt darin, dass alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt werden. Als besonders wertvoll kann aus orthopädischer Sicht die durch das Rudertraining hervorgerufene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur genannt werden. Gerade die Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt den heutzutage häufig auftretenden orthopädischen Problemen in diesem Bereich entgegen.

Das Training mit dem KETTLER COACH stellt somit ein umfassendes Fitnesstraining dar. Es steigert Ausdauer und Kraft und kann als gelenkschonendes Training angesehen werden.

Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der unteren Abbildung aufgeführt.



Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet.

Im Bereich der Rumpfmuskulatur spricht das Rudern vornehmlich den breiten Rückenmuskel (6) und den Rückenstrecker (8) an. Ferner trainiert man den Trapezmuskel (7), den Deltamuskel (9) und den Armbeuger (10).

Durch spezielle Übungen können Sie mit dem KETTLER COACH noch andere Muskelgruppen beanspruchen, die in einem weite-

ren Abschnitt demonstriert werden.

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

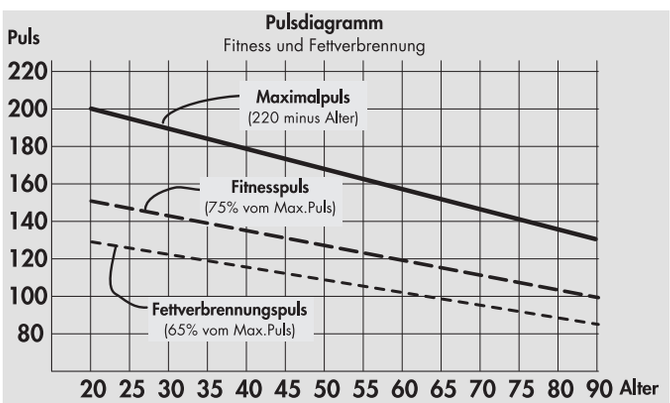
Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt Ihre persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe/- intensität gesteuert.

Zur Trainingsintensität

Die Belastungsintensität kann beim Rudertraining über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die Intensität wird beim Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand der Zugeinrichtung geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand durch die Zugeinrichtung vergrößert wird.

Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie, Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand der Zugeinrichtung mit Hilfe der **empfohlenen Pulsfrequenz** abzustimmen (vgl. Pulsdiagramm unten). Kontrollieren Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings an drei Zeitpunkten. Vor dem Training wird der Ruhepuls festgestellt. Während des Trainings (ca. 10 Minuten nach Trainingsbeginn) überprüft man den Belastungspuls, der bei richtiger Belastungsintensität in der Nähe der Trainingsempfehlung liegt. Eine Minute nach Trainingsabschluß messen Sie den sogenannten Erholungspuls.

Ein regelmäßiges Training führt zu einem Absinken des Ruhe- und Belastungspulses. Hierin ist eine der zahlreichen positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings zu sehen. Da das Herz langsamer schlägt, steht mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung.



Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als fitnesspositiv werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Trainingseinheiten von 20-30 Minuten/30-60 Minuten eignen sich nicht für den Anfänger. Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Gestalten Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz. Als eine günstige Variante des Anfängertrainings erachtet man das Intervalltraining. Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1.-2. Woche
3x wöchentlich	3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern 1 Minute Pause 3 Minuten rudern
	3.-4. Woche
4x wöchentlich	5 Minuten rudern 1 Minute Pause 5 Minuten rudern

Im Anschluss an dieses vierwöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergerät trainieren. Wenn Sie im späteren Verlauf das 3 x wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen, sollte zwischen zwei Trainingstagen ein trainingsfreier Tag geplant werden.

Trainingsbegleitende Gymnastik

Eine optimale Ergänzung des Rudertrainings ist in der Gymnastik zu sehen. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einer Aufwärmphase. Aktivieren Sie Ihren Kreislauf einige Minuten durch leichte Ruderübungen (10-15 Schläge pro Minute). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining.

Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

Hinweise für das Krafttraining mit dem KETTLER COACH

Neben dem Rudertraining eignet sich der COACH ebenfalls für das kraftbetonte Fitness. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Neben dem Rudertraining eignet sich der COACH ebenfalls für das kraftbetonte Fitnesstraining. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Widerständen.
2. Trainieren Sie nur mit so schweren Widerständen, die Sie ohne Pressatmung bewältigen.
3. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
4. Auf einen geraden Rücken ist bei allen Übungen zu achten, ein
   Training mit Hohlkreuz oder Rundrücken sollte vermieden werden.
5. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.

Fazit: den Widerstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern.

Kurzdarstellung einiger Trainingsmethoden

Für das Fitnesstraining eignet sich die kraftausdauerorientierte Trainings-methode. Dies bedeutet, dass Übungen mit leichtem Widerstand (ca. 40-50% der individuellen "Maximalkraft*") 15-20 mal wiederholt werden.

*Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kraftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

Beispiel für die Trainingsplanung

Übung	1.-2.	Woche	3.-4.	Woche	5.-6.	Woche
S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*	
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = Satz oder Serie

*Wdh = Anzahl der Wiederholungen

Beginnen Sie Ihr Training stets mit Aufwärmübungen. Pausieren Sie während des Trainings nach jedem Satz ca. 60 Sekunden und nutzen Sie die Pausen zu Lockerungs - und Dehnungsübungen.

Trainieren Sie 2 - 3mal pro Woche mit Ihrem COACH und nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen usw. Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden recht bald verbessert.

Weitere Übungsbeschreibungen: Seite 218

Warnhinweise!

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. das Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung des Gerätes hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

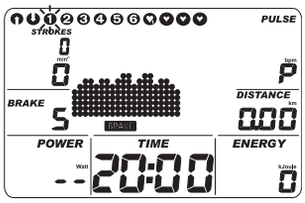
Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird.

Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiss das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiss beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

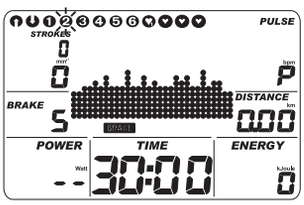
Integrierte Trainingsprogramme

Der Computer des KETTLER COACH ist mit 6 gespeicherten Leistungsprofilen und 2 pulsgesteuerten Programmen ausgestattet. Sie können mit der Programm-Taste abgerufen werden. Die Programme unterscheiden sich deutlich in Belastungsintensität und -dauer.

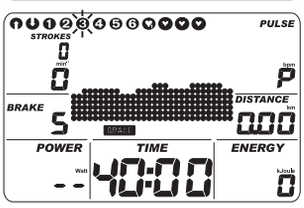
Die 6 Leistungsprofile sind für "Intervalltraining 20 min", "Spurts 30 min", "Gewichtsreduktion 40 min", "Fitness 40 min", "Powerprogramm 30 min" und "Intervalltraining 60 min" konzipiert. Die zwei pulsgesteuerten Programme bestehen aus "extensives Intervalltraining 40 min" und "Fahrtspiel 30 min". Die folgende Beschreibung der Programme hilft Ihnen, das Ihrer Leistungsfähigkeit entsprechende Programm zu wählen. Grundsätzlich sind sämtliche Profile bezüglich der Intensität (Belastungsstufe oder Pulsfrequenz) vertikal zu verschieben, d.h. die Intensität kann individuell erhöht oder verringert werden.



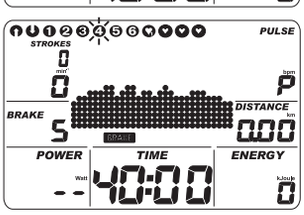
P1 "Intervalltraining 20 min"
Intensivtraining für Trainierte (oder Reduktion der Einstiegsstufe nötig) mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca 80-90% der maximalen Herzfrequenz, 20 min Dauer



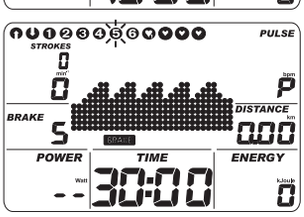
P2 "Spurts 30 min"
für Trainierte mit Wechsel von hohen und harten Schlagzahlen in den Spitzen und ruhigem Rudern, 30 min Dauer



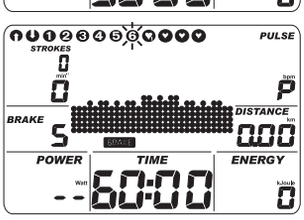
P3 "Gewichtsreduktion"
mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 60-75% der maximalen Herzfrequenz, 40 min Dauer



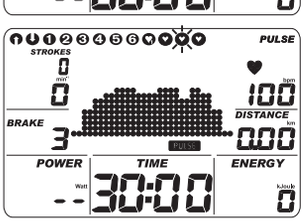
P4 "Fitness 40 min"
mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 75-85% der maximalen Herzfrequenz für Untrainierte oder 80-90% der maximalen Herzfreuenz für Trainierte, 40 min Dauer



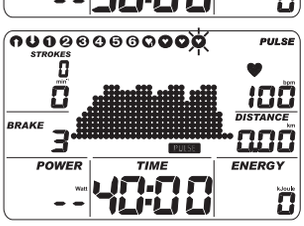
P5 "Powerprogramm 30 min"
für trainierte Personen (oder Reduktion der Einstiegsstufe nötig) hohe Schlagfrequenz (ca. 27-35 / min), ca. 85-95 % der maximalen Herzfrequenz, 30 min Dauer



P6 "Intervalltraining 60 min"
mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), ca. 70- 85% der maximalen Herzfrequenz, 60 min Dauer



HRC 3 "Fahrtspiel 30 min", pulsgesteuert
mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), 65% (in der Pause) -85% der maximalen Herzfrequenz



HRC 4"Extensives Intervalltraining 40 min", pulsgesteuert
mittlere Schlagzahl (ca. 20-27 / min), 75% -82% der maximalen Herzfrequenz

Contents

Safety notes 20
- Service 20
- Your safety 20

Brief description 21
- Function zone / buttons 22
- Display zone / display 23-25
- Display readings 25

Quick start (introduction) 25
- Start of exercising 25
- End of exercising 25
- Slumber mode 25

Exercising 26

... with resistance target
- Count up 26
- Count down 26
- Target range 26
  Oar strokes 26
  Stroke number 26
  Signal output 26
  Time 27
  Energy 27
  Distance 27
  Power display 27
  Age 27
  Maximum pulse rate 27
  Target-pulse selection (fat/fit/man.) 27
- Target-pulse input 27
- Readiness for exercise 27
- Power profile 1-6 28
- Switchover time/distance 28

... with pulse target
- HRC1 – count up 29
- HRC2 – count down 29
- HRC3 – travel game 30 min. 29
- HRC4 – extensive interval training 40 min. 29

Training functions 30
- Display change 30
- Profile adjustment 30
- Power display 30
- Interruption / end of training 30
- Recovery (recovery-pulse measurement) 31

Inputs and functions 31
- Table: inputs / functions 31
- Table: pulse incidents 31

Individual settings 32
- Cancel overall km. travelled 32
- Storage of target settings 32
- Selection: display in km or miles 32
- Selection: display in kjoules/kcalories 32
- Selection: display real/phys. energy 32
- Alarm ON/OFF 32

General notes 33
- System signals (audible) 33
- Recovery 33
- Switchover time / distance 33
- Profile display during exercising 33
- R.p.m.-related operation 33
- Calculation of average 33
- Notes on pulse measurement 33
  with ear clip 33
  with chest belt 33
- Errors in computer 33
- Notes on interface 33

Glossary 33

G

This symbol refers to the glossary where the term in question is explained.

Training instructions 34
- Stamina training 34
- Resistance intensity 35
- Resistance duration 35
- Integrated training programs 37
- Training advices 218

Safety notes

In the interest of safety, please note the following:

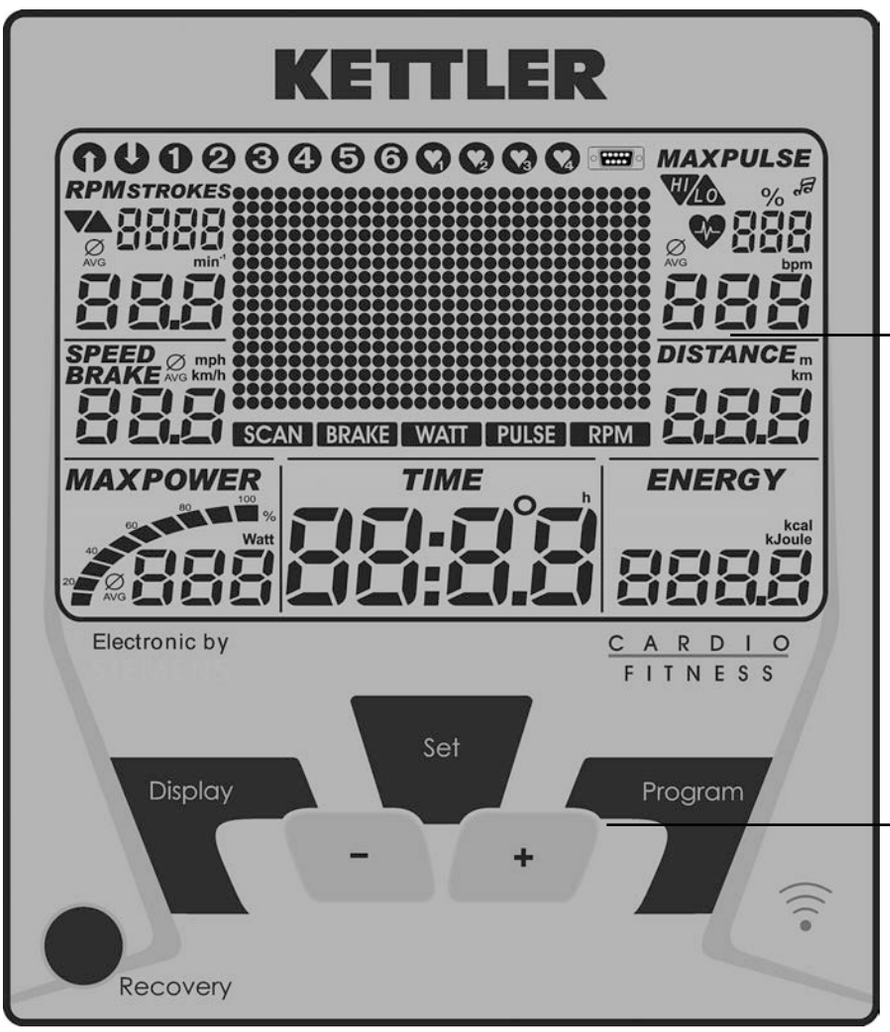
- The exercising apparatus must be set up on a suitable base which is firm and level.
- Check the firmness of all connections before using the apparatus for the first time and repeat the check after approx. 6 days of operation.
- When using the apparatus, always follow these instructions to avoid injury through incorrect or excessive resistance.
- It is inadvisable to keep the apparatus in damp or humid rooms for longer periods of time as this may lead to rust formation.
- Check the condition and general function of the apparatus regularly.
- The operator is responsible for carrying out correct and regular safety checks on the apparatus.
- Damaged or defective parts must be replaced immediately. Use only parts manufactured or supplied by KETTLER.
- Do not used the apparatus until it has been repaired.
- The high level of safety of the apparatus can only be maintained if it is checked regularly for damage and wear.

For your safety:

- **Before beginning exercise, have a medical check-up to ensure you are fit enough to use the apparatus. Use the result of the check-up as the basis for your program of exercise. Incorrect or excessive exercising may damage your health.**

Brief Description

The electronic system has a function zone with buttons and a display zone with symbols and graphics.

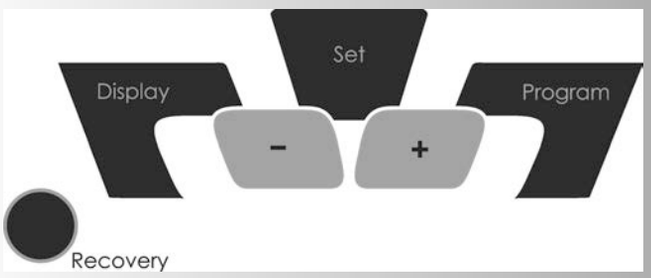


Display zone

Display

Display zone

Display



Brief instructions

Function zone

The six buttons are explained briefly below.

Their purpose is described more exactly in the various sections of these instructions. The function buttons are given the same names in these sections.

SET (press briefly)

This button is for displaying the input data. The set data are confirmed for use.

SET (press longer)

This cancels the display (reset).

Exception: when all segments are displayed, display "individual settings" with display: Reset +/-

Display (press briefly)

This button switches the current middle display to the next display zone or switches the automatic display change off.

Display (press longer)

Automatic display change.

Display: SCAN

Program

This button is used for selecting the various programs:

Press again	> next program
Press longer	> program run-through

Minus – / plus + buttons

These buttons are used for changing the figures in the various menus before beginning exercise, and for changing the resistance during exercise.

- continue "Plus"
- back "Minus"
- longer press > fast change
- "Plus" and "Minus" pressed **together**:
- resistance goes to **stage 1**
- programs go to **starting point**
- figure input goes to **off**

RECOVERY

This button is used for starting the recovery-pulse function.

Note:

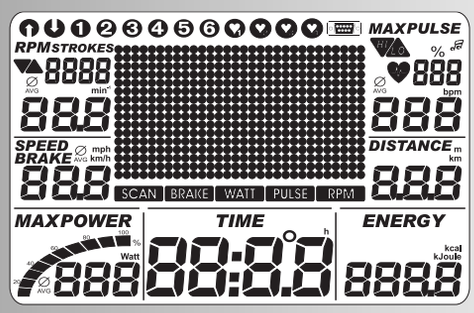
Other functions of the buttons are explained at different points in the instructions.

Pulse measurement

The pulse is measured by means of the chest strap provided. See appropriate instructions.

Display zone / Display

The display zone contains information on the various functions and the setting modes selected.



Programs: count up / count down

The programs differ in the way they count: count up = forwards, count down = backwards.

Programs

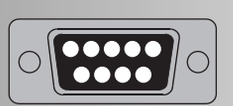
Resistance over time or distance
Set profiles 1-6

Pulse-controlled programs: HRC1- HRC4

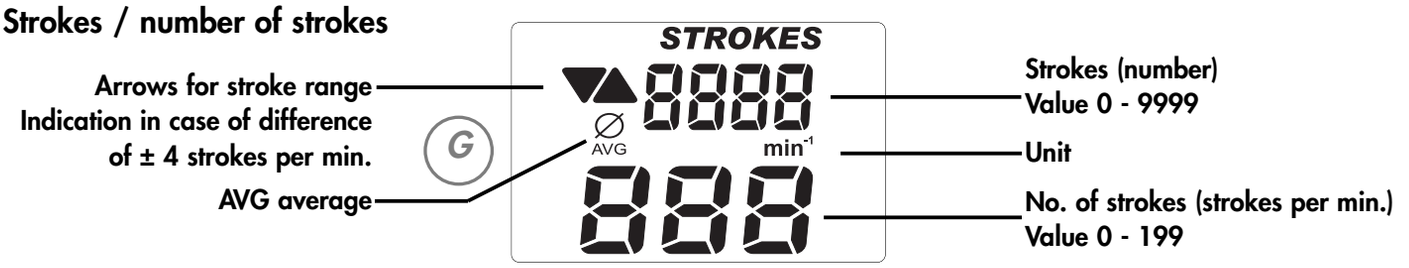
Target pulse rate(s) over time period
Four programs which control the resistance by one or more set pulse-rate values.

Interface

When this symbol appears, a data connection with a computer is in effect.

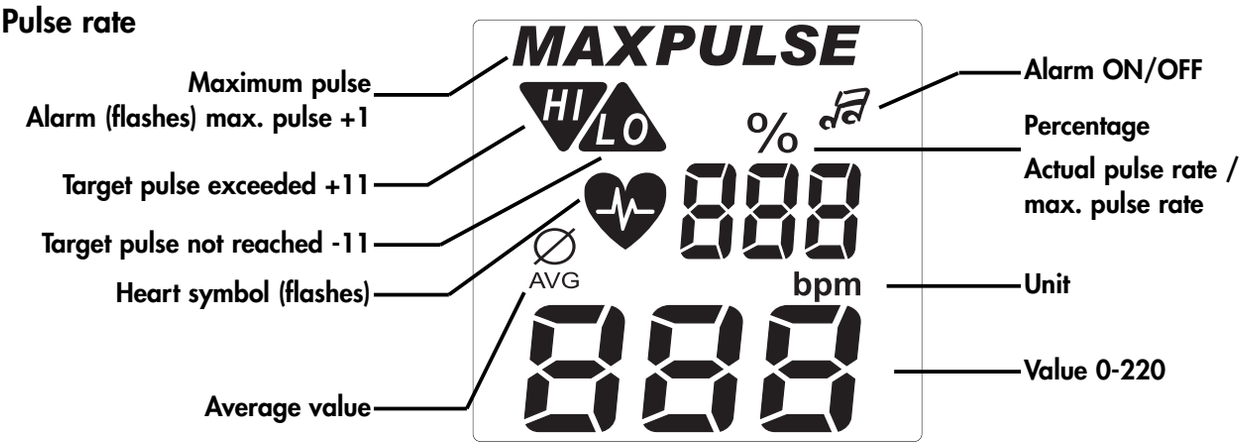


Strokes / number of strokes

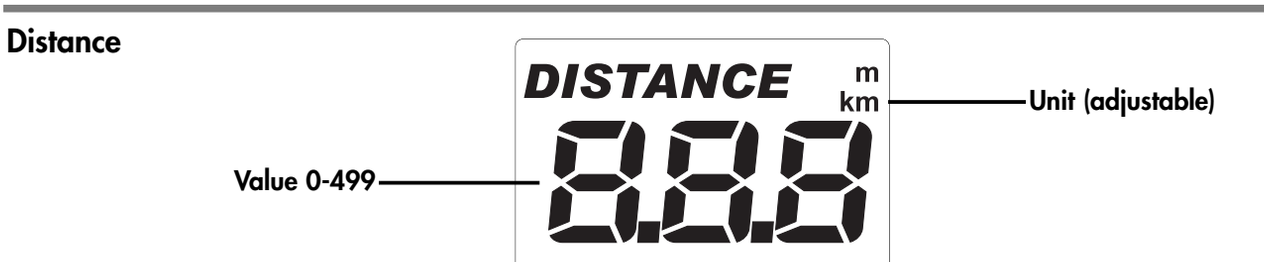


Brake stage

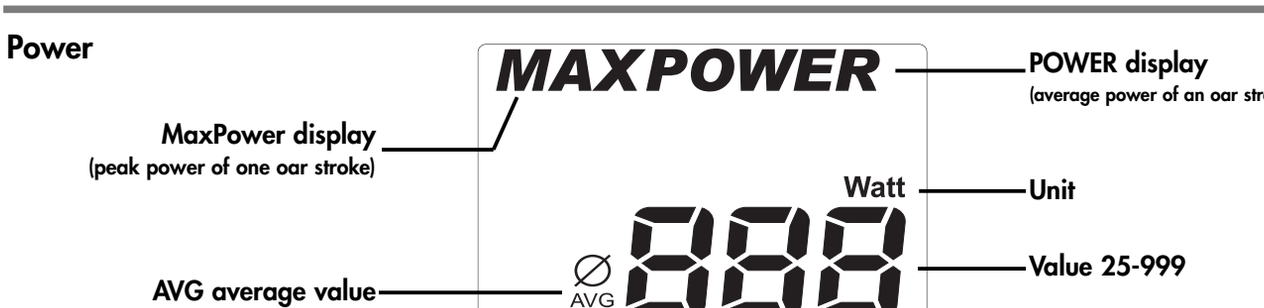
Pulse rate



Distance

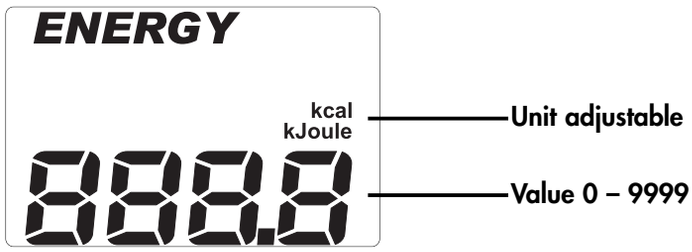


Power

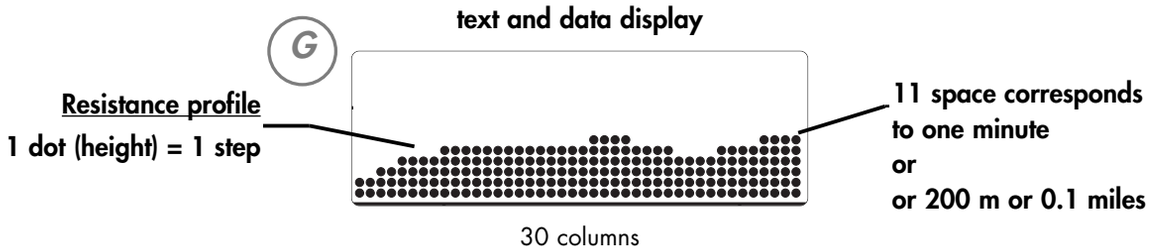


Time

Energy consumption



Dots



Quick start (for introduction)

Start of exercising:

without special adjustments

- Image shown after switch-on: display of total km and total exercising time
- After 3 sec.: display "Count up" – all figures show 0 except brake step and power
- Start of exercising

Display

Strokes, strokes/min., brake stage, power, time, pulse rate (if pulse measurement activated), distance, energy.

Changing resistance during exercising:

- "Plus": brake stage increased by 1 step
- "Minus" brake stage reduced by 1 step

The brake stage and strokes/min. yield the power

Note:

The oar strokes per min. are only displayed after approx. 5 sec.

End of exercising session

- Average value (Ø):

Display

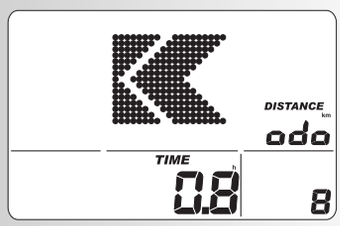
Strokes per min., brake stage, power and pulse rate (if pulse-rate measurement active)

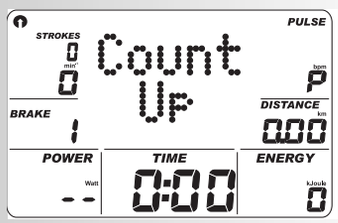
- Total values

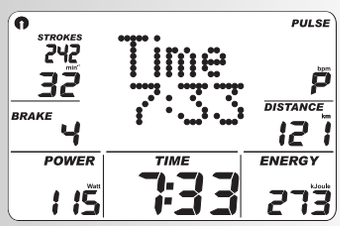
Strokes, time, distance and energy.

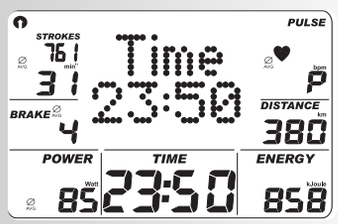
Slumber mode

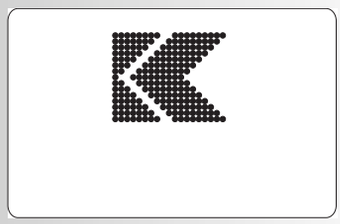
The apparatus switches to slumber mode 4 minutes after end of exercising. Press any button. Display starts at "Count up" again.

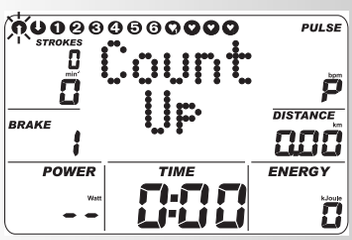


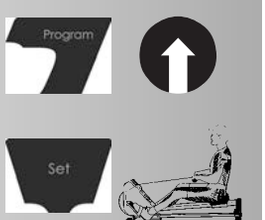


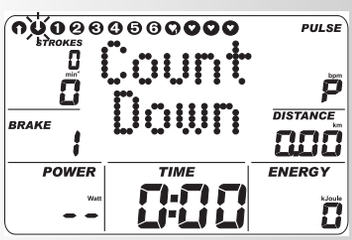


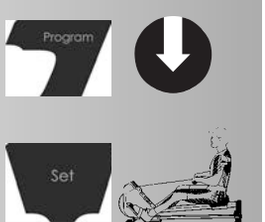












Exercising

The computer has 12 resident exercising programs. They all differ significantly from one another in the intensity and duration of the resistance required.

1. Exercising by resistance settings

a) Manual input of resistance setting
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Resistance profile
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Exercising by pulse-rate settings

a) Manual input of pulse setting
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Pulse profile
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Exercising by resistance settings

a) Manual input of resistance setting
(PROGRAM) "Count Up"
- Press "PROGRAM" until: Display: "Count Up". At start of exercising, all figures count forwards.

or
- Press "SET": Setting zone
- "Plus" or "Minus": adjust resistance. At start of exercising, all figures count forwards.

(PROGRAM) "Count Down"
- Press "PROGRAM" until: Display: "Count Down" The program counts from set values backwards > 0. If no setting is made, exercising starts with program "Count up". At start of program, there must be at least one setting in the setting zone.
- Press "SET": Setting zone

Setting zone
Display: Oar-stroke setting "Str"

Oar-stroke setting
- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 900). Confirm with "SET"

Display: next menu Stroke-number setting "St./min"

Stroke-number setting
- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 30). Confirm with "SET"

Display: next menu Signal output "Beep"

Signal output
"Beep off" – no acoustic stroke aid
"Beep 1x" – 1 signal for whole stroke
"Beep 2x" – 1 signal for 1/2 oar stroke
- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 1x) Confirm with "SET"

Display: next menu Time setting "TIME"

Time setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 45:00)
  Confirm with "SET"

Display: next menu Energy setting "Energy"

Energy setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 1500)
  Confirm with "SET"

Display: next menu Distance setting "Dist."

Distance setting

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 14,00)
  Confirm with "SET"

Display: next menu Power setting "Power"

Power display

If "Power AVG" is selected, the average power is indicated. If "Power MAX" is selected, the peak power of an oar stroke is indicated.

- Make selection with "Plus" or "Minus"
  Confirm with "SET"

Display: next menu Age input "Age"

Age setting

The age setting is used for calculating and monitoring the maximum pulse rate (symbol H1, acoustic alarm if activated).

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 34).
  Using the formula 220 – age, a maximum pulse of 186 is calculated.
  Confirm with "SET"

Display: next menu Maximum pulse setting "Max"

Maximum pulse input

- Enter values with "Minus".
  The maximum pulse rate can only be reduced.
  Confirm with "SET"

Display: next menu Target pulse selection "Fat 65%"

Target pulse selection

- Make selection with "Plus" or "Minus"
- Fat combustion 65%, fitness 75%, manual 40-90%
  Confirm with "SET" (manual 40-90%)
- Make selection with "Plus" or "Minus"
  Confirm with "SET" (setting mode ended)

Display: Ready for exercise with all settings

Or

Target-pulse input

The setting 40-200 is for fixing and monitoring the pulse rate during exercising in relation to age (Symbol HI, acoustic signal if activated, no maximum-pulse monitoring). For this, the maximum pulse setting must be at "Off".

- De-select maximum-pulse monitoring with "Plus" or "Minus" Display: "Max OFF"
  Confirm with "SET"

Display: next setting "Target pulse" (Pulse)

- Enter values with "Plus" or "Minus" (e.g. 130)
  Confirm with "SET" (setting mode ended)

Display: Ready for exercise with all settings

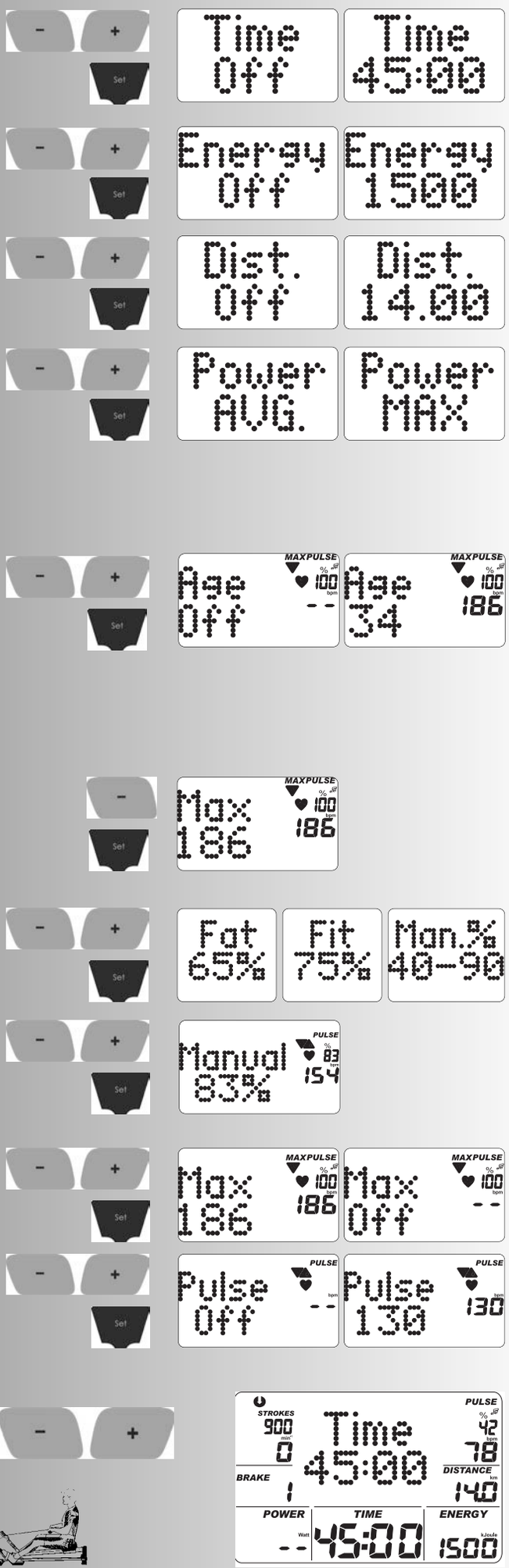
Readiness for exercise

Resistance

- Adjust resistance with "Plus" or "Minus". Start of exercising by rowing. The strain set before exercising is stored in the memory.

Note:

- The tables contain a summary of all the possible set-



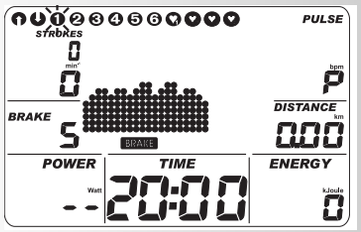
tings in the programs. See page 31.

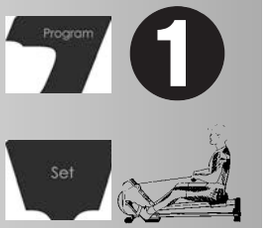
- All settings are cancelled with a "Reset".
  If "Store settings" is activated for certain settings (see p. 32), these settings remain stored and are used the next time Count up / Count down is run.

b) Power profiles (PROGRAM) "1" – "6"

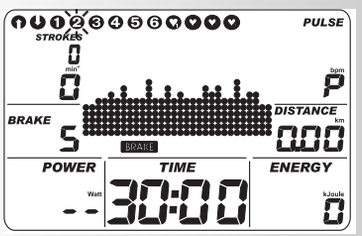
All profiles are selected by pressing "PROGRAM"

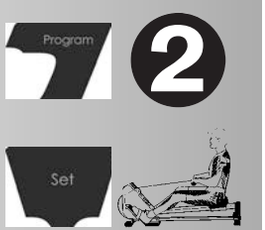
e.g. ***Display:*** "1"
Interval training 20; Resistance stage 5-8, 20 min.
Press "SET": setting zone.



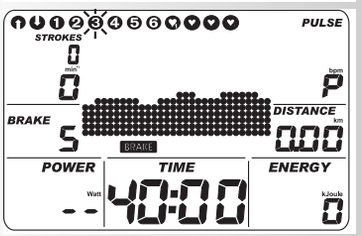


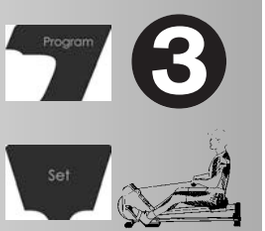
- Press PROGRAM until: ***Display:*** "2"
  Spurts; Resistance stage 5-9, 30 min.
  Press "SET": setting zone.



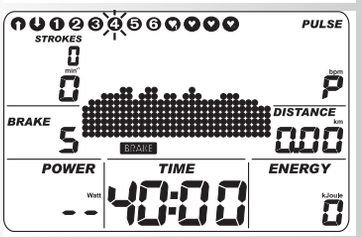


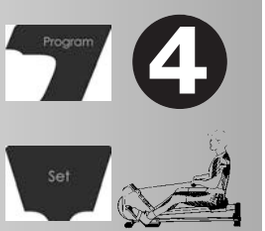
- Press PROGRAM until: ***Display:*** "3"
  Weight reduction; Resistance stage 5-7, 40 min.
  Press "SET": setting zone.



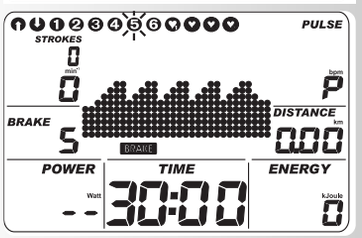


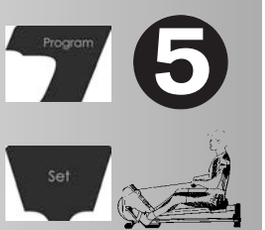
- Press PROGRAM until: ***Display:*** "4"
  Fitness; Resistance stage 5-8, 40 min.
  Press "SET": setting zone.



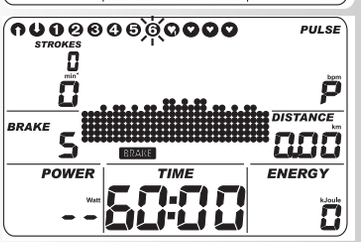


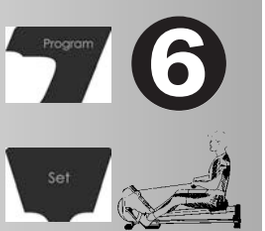
- Press PROGRAM until: ***Display:*** "5"
  Power program; Resistance stage 5-9, 30 min.
  Press "SET": setting zone.





- Press PROGRAM until: ***Display:*** "6"
  Interval 60; Resistance stage 1-5, 60 min.
  Press "SET": setting zone.





Note:

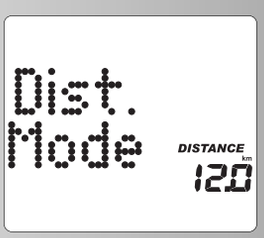
With times over 30 min, the profile is compressed to 30 columns in the program views.

Program setting Time / Distance

In programs 1-6, it is possible to switch from time to distance mode in the setting zone.

- Set mode with "Minus" or "Plus".
  Confirm with "SET"

Display: Ready for exercising
The distance per column is 0.2 km (0.1 miles).



2. Exercising with pulse-rate settings

Manual pulse settings

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC1
- Press "SET": Setting zone

Or

Start exercising. All values count upward. The resistance is increased automatically until the target pulse is reached (e.g. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC2
- Press "SET": Setting zone
  The entries and setting possibilities are similar to the program item "Count down"
- Start of exercising
  The resistance is increased automatically until the target pulse is reached (e.g. 130).

(PROGRAM) "HRC3" Travel game 30 min.

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC3
- Press "SET": Setting zone
- Start of exercising
  The resistance is increased automatically until different target pulse rates are reached.

(PROGRAM) "HRC4" Extensive interval training 40 min.

- Press "PROGRAM" until: Display: HRC4
- Press "SET": Setting zone
- Start of exercising
  The resistance is increased automatically until different target pulse rates are reached.

Note:

Initial resistance

In HRCR programs, an initial resistance can be set from stage 1-10 in the setting zone.

- Enter values (e.g. 10) with "Plus" or "Minus".
  The resistance is increased automatically from stage 10 until the target pulse rate is reached (e.g. 130).

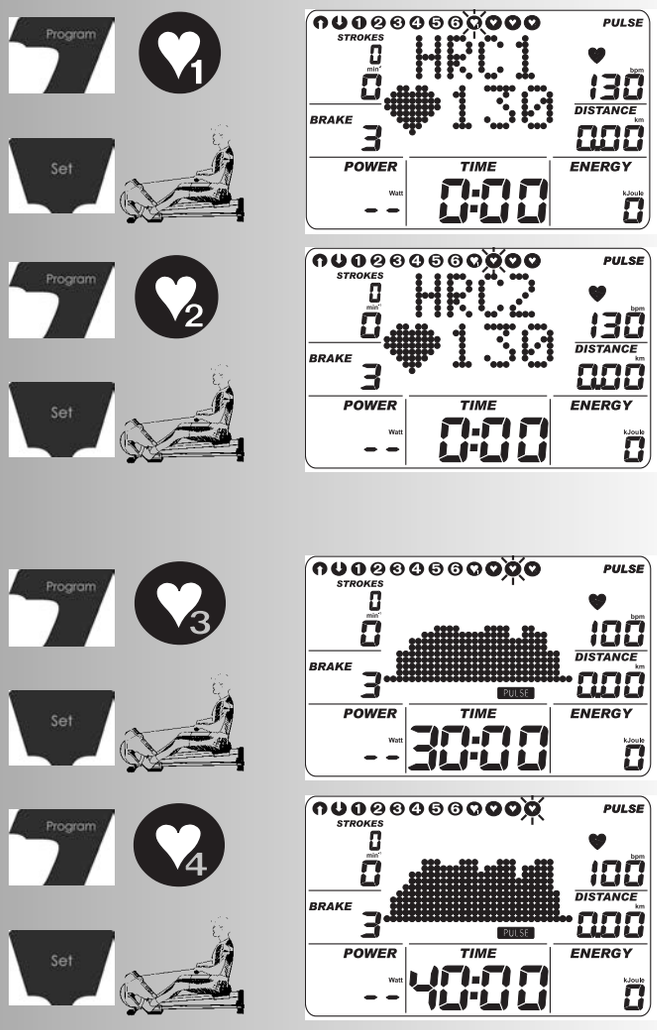
Pulse rate

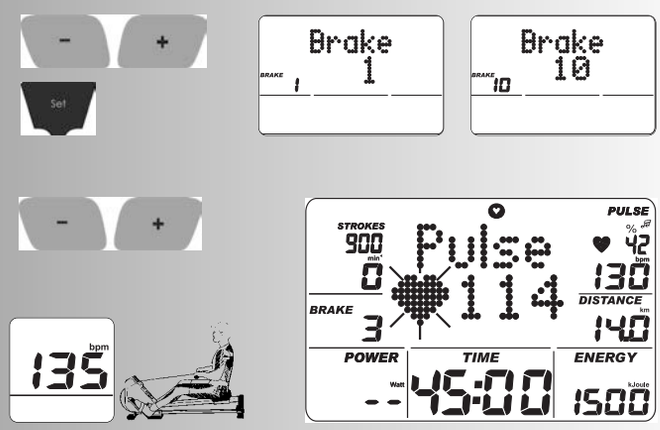
- Using "Plus" or "Minus" it is possible to change the pulse setting at this point and during exercising, e.g. from 130 to 135.
  Start exercising by rowing.

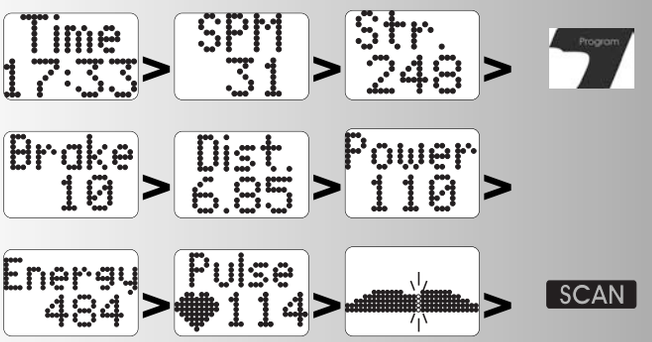
Possible settings: see table on page 13.

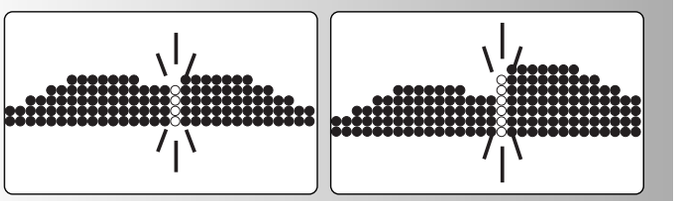
Note:

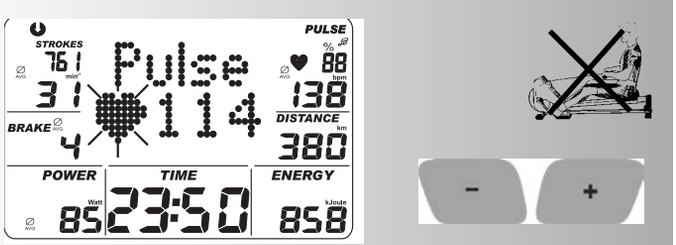
- EIn HRC programs, the resistance is adjusted for differences of +/– 6 heartbeats.

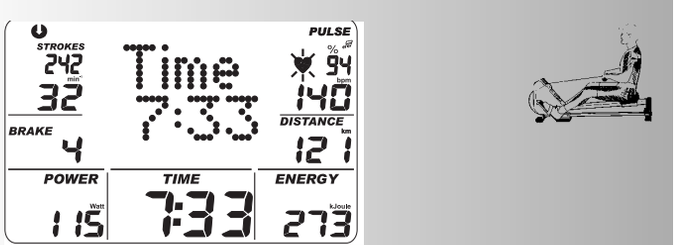












Exercising functions

scan function during training

Adjustment: manual

With “Display“, the data in the dot display area switches in the following succession: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profile) / Time ...

Adjustment: automatic (**SCAN**)

Keep the button “DISPLAY“ pressed until the symbol SCAN appears. The data displayed switches at 5-second intervals. The SCAN function is ended by pressing the “DISPLAY“ button again, by the Recovery function or by an interruption in exercising.

Adjustment of the resistance profile

If the resistance is changed while the program is running, the change takes effect to the right, starting with the flashing column. The columns to the left show the strain stages already covered and remain unchanged.

Power display (POWER / MAXPOWER)

During exercising, the power display can be switched from the average value “POWER“ to the peak value “MAXPOWER“.

- Select with "SET".

Note:

The average power is always shown in the middle display.

Interval or end of exercising session

If less than 10 strokes per minute are executed or the button “RECOVERY“ is pressed, the electronics assume that exercising has been interrupted. The exercising data achieved up to that point are displayed. Strokes per min. brake stage, power and pulse (if pulse measurement is activated) are represented as average values by the symbol Ø.

Press “Plus“ or “Minus“ to switch to the current Display.

The exercising data are displayed for 4 minutes. Do not continue exercising or press any button during this time. The electronics switch to slumber mode.

Resumption of exercising

If exercising is resumed within 4 minutes, counting upwards or downwards from the last value continues.

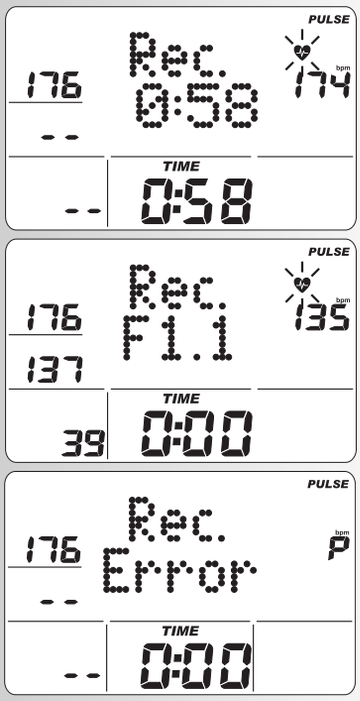
RECOVERY function

Recovery-pulse measurement

On conclusion of exercising, press "RECOVERY".
The electronics measure your pulse rate for 60 sec. running downwards.

If you press "RECOVERY", the current pulse rate is stored under "STROKES". Under "BRAKE", the pulse rate is stored after 60 sec. The difference between the two figures is indicated under "POWER". These are used to calculate a fitness mark (e.g. F 1.1). The display finishes after 20 sec.

Pressing "RECOVERY" or "RESET" interrupts the function. If no pulse is detected at the beginning or end of the downward time count, an error signal appears.



Inputs and Functions

Exercising	*Stillstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Resistance	***Resistance***	✔	✔										
Profile	***Profile***			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Strokes		✔								✔		
	Strokes per min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Time,energy,distance		✔								✔		
	Max. pulse	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	or												
	Fat combustion 65% or ***fitness*** 75% or ***manual*** 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Target pulse 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Time / distance switchover			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Display of Pulse-Rate Incidents

Wert / Eingabe			*%*	*Überschreitung* HI	LO	*MAX*	♪
Max. Pulse		***80-210***	✔	***+1***		***+1***	***+1***
OFF							
Target pulse	Fat combustion	***65%***	✔	***+11***	***–11****		
	or fitness	***75%***					
	or manual	***40-90%***					
Target pulse		***40-200***		***+11***	***–11****		

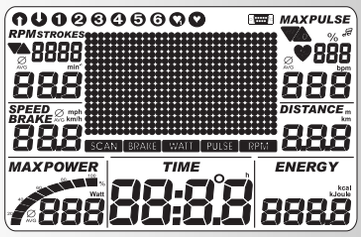
***Note: appears only when the target pulse rate 1x is achieved.**

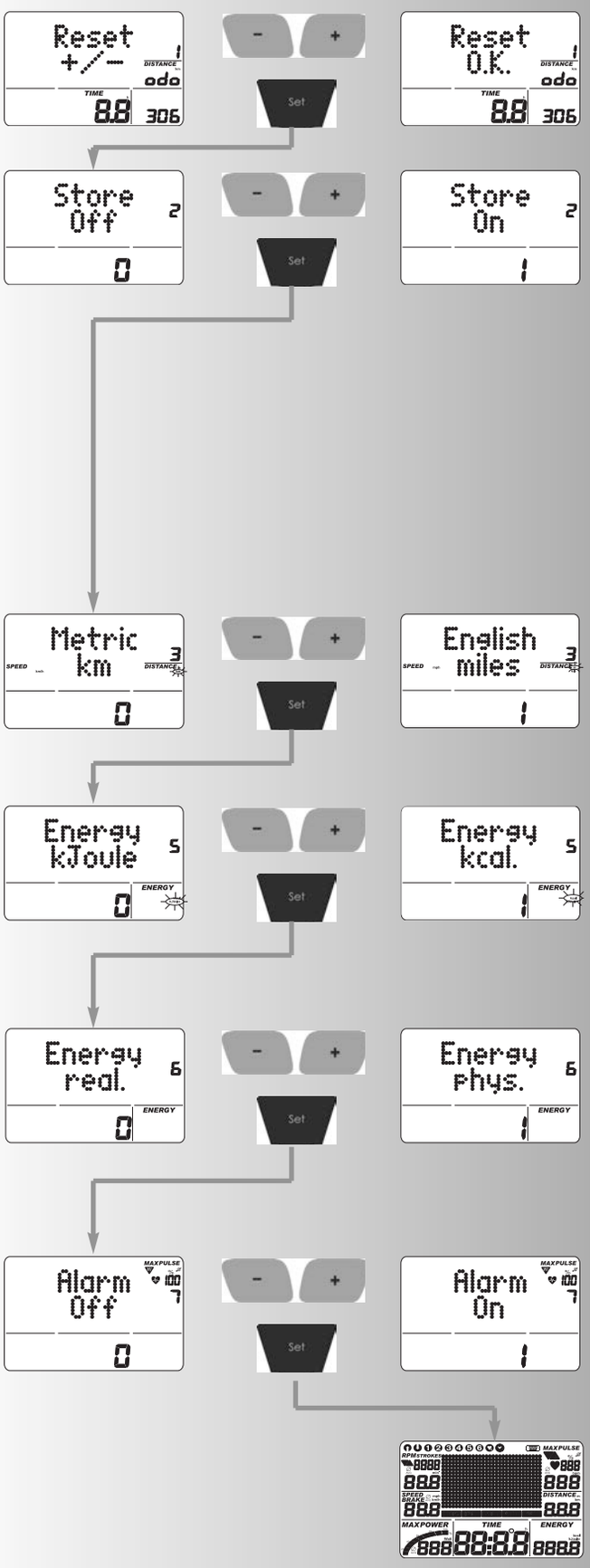
If the set exercising pulse is not achieved (-11 strokes) the symbol "***LO***" appears.

If the set exercising pulse is exceeded (+11 strokes) the symbol "***HI***" appears.

If the maximum pulse is exceeded, the arrow "HI" flashes and the symbol "***MAX***" appears.

If the individual settings for the "Alarm signal when maximum pulse exceeded" is active, additional acoustic signals are given.





Individual settings

Proceed according to the diagram opposite: Press "Reset"

Display: all segments

Now press "SET" and keep pressed: Menu: Individual Settings

Display: Reset +/–, Total km and exercising time.

1. Delete Total km and exercising time

Press "Plus" + "Minus" together.

Function: Cancel display: "Reset O.K."

Press "Set": display goes to next setting

Display: Store

Or:

Delete total km and exercising time and press "SET" only.

Display: Store

2. Storing settings

Press "Plus" or "Minus"

Settings for Time, Energy, Distance, Age, Target Pulse are stored permanently.

Function:

ON = Storage after "Reset" also

Off = Storage up to next "Reset"

Press "Set":

Goes to next setting.

Display: Metric or English

3. Display of unit in kilometres / miles

Press "Plus" or "Minus"

Function: Select display in kilometres or miles

Press "Set". Selected unit is accepted and display goes to next setting.

Display: Energy.

4. Display of energy consumption in kJoules / kCalories

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection of display for energy consumption.

Press "Set": Selected unit is accepted and display goes to next setting.

Display: Energy

5. Display of mechanical / human energy expended

Press "Plus" or "Minus"

Function: Selection of display of energy expended.

real.: The energy expended by the person exercising with 16.7% efficiency.

phys.: The energy converted by the apparatus, calculated purely physically.

Press "Set": Selected unit is accepted and display goes to next setting.

Display: Alarm

7. Alarm signal when maximum exceeded

Press "Plus" or "Minus"

Function: acoustic alarm ON/OFF.

Press "Set": Selected setting is accepted and "restart" of display.

General notes

Sounds emitted by the system

Switch on
After switching on, a brief acoustic signal is given during the segment test.

End of program
An acoustic signal is given at the end of a program (profile programs, countdown).

Maximum pulse exceeded
If the set maximum pulse is exceeded by one beat, two brief beeps are emitted every 5 seconds.

Error signal
In case of error, e.g. recovery not possible without pulse signal, 3 short beeps are emitted.

Automatic scan – switch function on and off
When the automatic scan function is activated and de-activated, a short beep is emitted.

Recovery

During the function the flywheel mass is braked automatically. Further exercising is not advisable.

Calculation of fitness mark (F):

$$\text{Mark (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulse during exercising, P2 = recovery pulse
F1.0 = very good, F6.0 = very poor

Switchover time / distance

In programs 1-6, the profile per column in the settings can be switched from time mode (1 minute) to distance mode (200 metres or 0.1 miles).

Profile display during exercising

At the start the first column flashes. During the sequence it moves further to the right.

With profiles over 30 minutes up to the centre (column 15). The profile then shifts from right to left. If the end of the profile appears in the last column (column 30) the flashing column moves further to the right until the end of the program is reached.

R.p.m.(speed)-related operation

(constant braking moment)

The electromagnetic eddy-current brake sets a constant braking moment.

Average-value calculation

The calculation of the average takes place for each exercising session.

Note on pulse measurement

The pulse calculation starts when the heart symbol in the display flashes in time with your own pulse.

With chest strap
Refer to the appropriate instructions.

Malfunction of training computer
Press the SET button and keep pressed for some seconds.

Note on interface
For interface possibilities, refer to our website **www.kettler.net**.

Glossary

Age
Input quantity for calculating the maximum pulse.

Control system
The electronics control the resistance or the pulse according to manually input or pre-set values.

Dot display area
Display area with 30 x 16 dots for indicating power profiles, text and values.

Energy (real.)
Calculates the energy expended by the body with an efficiency of 16,7% to provide the mechanical power. The remaining 83.3% is converted by the body into heat.

Fat-combustion pulse
Calculated value of: 65% MaxPulse

Fitness pulse
Calculated value of: 75% MaxPulse

Glossary
A collection of attempted explanations

HI symbol
If "HI" appears, a target pulse is 11 beats too high. If HI flashes, the Max-Pulse is exceeded.

Interface
9-pole SUB-D socket (RS232/serial) for exchange of data with a computer.

LO symbol
If "LO" appears, a target pulse is 11 beats too low.

Manual
Calculated value of 40-90% MaxPulse

MaxPulse
Calculated value of 220 minus age

Menu
Screen in which values can be input or selected.

Power
Current value of mechanical (brake) power in Watts which the apparatus converts to heat.

Profile
The changes in resistance over time or distance as shown in the dot display.

Programs
Exercising possibilities requiring resistances or target pulses to be defined manually or automatically.

Pulse rate
Recording of number of heartbeats per minute

R.p.m.-related operation
The power indicated does not change until the number of strokes per minute or the brake stage is changed. When the number of strokes changes, the current power is calculated from the (constant) braking moment (brake stage) and the number of strokes, and displayed. During exercise, the brake stage can be increased or decreased by pressing the "+" or "–" button. Following this, the braking moment is kept constant and the power indication recalculated as described above when the number of strokes changes.

Recovery
Pulse measurement during the recovery phase after exercising. From the pulse rate at the beginning and end of a minute, the dif-

ference is determined and a fitness mark awarded. With constant exercising, the improvement of this mark is a measure of improving fitness.

Reset
Cancellation of display content and re-initialisation of the display.

Target pulse
Pulse rate to be achieved which is set manually or by the program.

Unit
Display unit for km/h or mph, kjoules or kcal, hours (h) and power (Watts)

Exercising with the KETTLER COACH

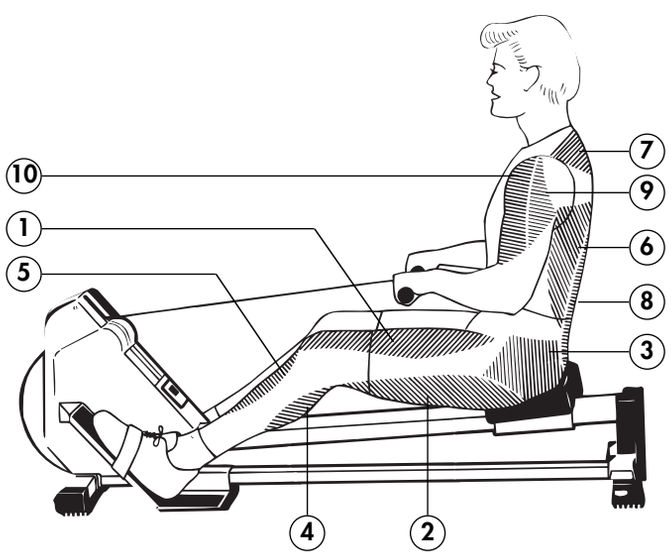
The KETTLER COACH rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training:

Important
Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the COACH. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. **The following directions are only to be recommended to healthy persons.**

The advantages of rowing
As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy.

Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered all too often nowadays. Exercising with the KETTLER COACH is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

Which muscles are called on
The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.



s can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).

In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).

The KETTLER COACH can also be used for other special exercises to concentrate on further muscles groups. These are described in one of the following sections.

Planning and controlling your rowing
The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an

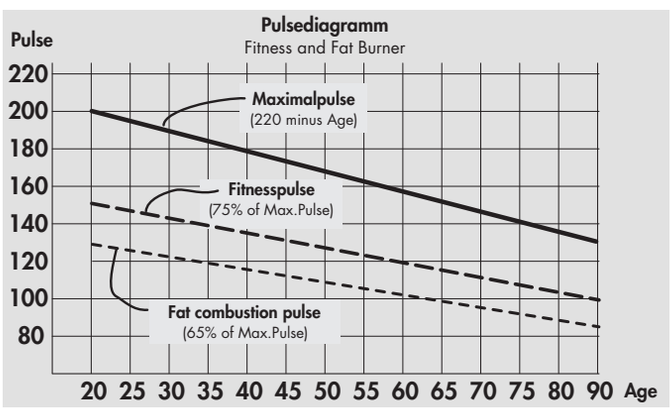
endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be follow in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

Exercise intensity

The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the tension device. The intensity increases both when the stroke rate is increased, and when the resistance in the tension device is increased.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using **the recommended pulse** rate (see Pulse diagram), which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommended level), and after finishing exercising, check the recovery pulse.

Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.



Extent of exercise

By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

Exercise sessions of 20-30minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

Sessions per week	Length of exercise blocks
1st/2nd week	
3x per week	3 minutes rowing 1 minute break 3 minutes rowing 1 minute break 3 minutes rowing
3.-4. Woche	
4x per week	5 minutes rowing 1 minute break 5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

Accompanying gymnastic exercises

Gymnastik exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Stretching exercises should then be carried out before the real rowing exercise is started. Easy rowing should also be done at the end of the session, with further stretching exercises during the cooling-down period.

Instructions for exercising with the KETTLER COACH

Besides rowing, the COACH is also suitable for exercises designed to increase general fitness, but with special emphasis on muscle-building. In order to achieve maximum benefit from the COACH, the following points should be noted:

1. beginners should avoid exercising with high resistances;
2. use only resistances which do not cause strained breathing;
3. carry out all movements smoothly and regularly - not in sudden jerks;
4. do not exercise with the back curved upwards or with rounded shoulders;
5. always remember, that muscles and strength increase relatively quickly, i.e. at a pace which tendons, ligaments and joints cannot always follow.

In brief: Increase resistance only gradually in the course of regular training.

Some methods of exercising

For general fitness, a method of exercising which emphasizes both strength and stamina is recommended. This means that exercises at low resistance levels (approx. 40-50% of personal maximum strength"*) should be repeated 15-20 times.

(*Here, the term "maximum strength"*) means the maximum strength which a person has to concentrate in order to raise a heavy weight once.

Example of a training schedule

Exercise	1.-2.	Week	3.-4.	Week	5.-6.	Week
S*	Repeat	S*	Repeat	S*	Repeat	
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S.* = Serie

Always warm up before exercising. Rest for approx. 60seconds after each series of repeats, and use these intervals for loosening and stretching exercises.

Exercise 2-3 times per week with your COACH and make use of every opportunity for alternative forms of exercise such as walking, cycling, swimming etc. You will then find that regular exercising increases your physical fitness and your general sense ot wellbeing.

More training advices: see page 218.

Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated and guarded against. Moreover, the machine is intended only for the use of adults.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

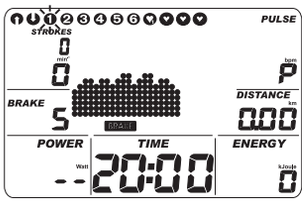
The machine must be carfully assembled by an adult. It must be ensured that the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training, we recommend checking all parts of the Machine (especially screws, nuts and bolts) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintened, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

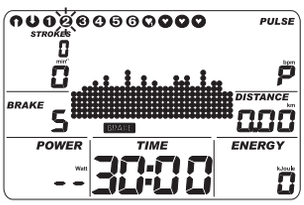
Integrated training programs

The computer of the KETTLER-COACH has 6 pre-set performance profiles and 2 pulse-directed programs. These can be called off via the program button. Programs vary distinctly concerning load intensity and time.

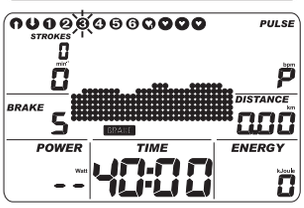
The 6 performance profiles have been conceived for "interval training 20 mins", "sprints 30 mins", "weight reduction 40 mins", "fitness 40 mins", "power program 30 mins" and "interval training 60 mins". The two pulse-directed programs are "extensive interval training 40 mins" and "excursion game 30 mins". The following descriptions will help you choose the program best suited to your fitness. Basically all profiles can be adjusted vertically regarding intensity (resistance setting or pulse frequency), i.e. the intensity can be increased or decreased individually.



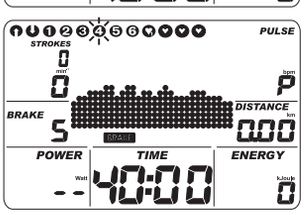
P1 "Interval training 20 mins"
Intensive training for fit persons (or reduce starting resistance) medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx. 80 – 90 % of the maximum heart rate, duration 20 mins



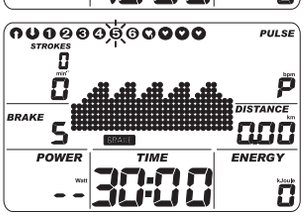
P2 "Sprints 30 mins"
For fit persons alternating from high and heavy stroke frequencies in the peaks to easy rowing, duration 30 mins



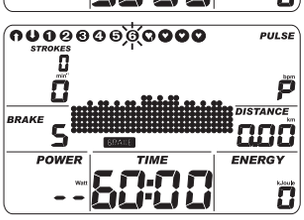
P3 "Weight reduction 40 mins"
medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx 60 – 75 % of the maximum heart rate, duration 40 mins



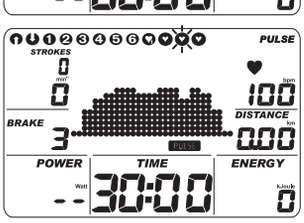
P4 "Fitness 40 mins"
medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx 75 – 85 % of the maximum heart rate for unfit persons or 80 – 90 % of the maximum heart rate for fit persons, duration 40 mins



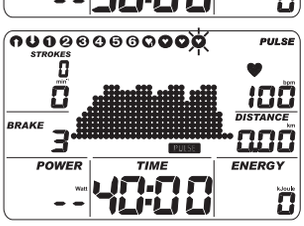
P5 "Power program 30 mins"
for fit persons (or reduce starting resistance) high stroke frequency (approx. 27 – 35 / min), approx. 85 – 95 % of the maximum heart rate, duration 30 mins



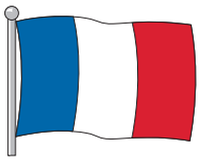
P6 "Interval training 60 mins"
medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), approx. 70 – 85 % of the maximum heart rate, duration 60 mins



HRC 3"excursion game 30 mins", pulse-directed
medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), 65 % (in the interval) – 85 % of the maximum heart rate



HRC 4"Extensive interval training 40 mins",
pulse-directed medium stroke frequency (approx. 20 – 27 / min), 75 – 82 % of the maximum heart rate



Sommaire

Consignes de sécurité 38
- Service 38
- Votre sécurité 38

Description succincte 39
- Zone des fonctions / touches 40
- Zone d'affichage / display 41-43
- Valeurs affichées 43

Démarrage rapide
(pour prise de connaissance) 43
- Début de l'entraînement 43
- Fin de l'entraînement 43
- Mode veille 43

Entraînement 44

... en fonction des valeurs de charge préenregistrées
- Count-Up 44
- Count-Down 44
- Zone des valeurs préenregistrées 44
  Coups de rame 44
  Nombre de coups 44
  Emission signal sonore 44
  Temps 45
  Energie 45
  Distance 45
  Affichage de la puissance 45
  Age 45
  Pouls maximal 45
  Choix de zones de pouls spécifiques (Fat/Fit/Man.) 45
- Indication d'objectif de pouls 45
- Prêt pour l'entraînement 45
- Profils de puissance 1 – 6 46
- Basculement temps/distance 46

... en fonction des indications de pouls
- HRC1 – Count-Up 47
- HRC2 – Count-Down 47
- HRC3 – Jeu de conduite 30 min. 47
- HRC4 – Entraînement extensif par intervalles 40 min. 47

Fonctions d'entraînement 48
- Changement d'affichage 48
- Modification de profil 48
- Affichage des puissances 48
- Interruption/fin d'entraînement 48
- Reprise de l'entraînement 48
- Recovery (mesure du pouls de récupération) 49

Indications et fonctions 49
- Tableau : Indications/fonctions 49
- Tableau : Evénements relatifs au pouls 49

Réglages individuels 50
- Effacement de tous les kilomètres 50
- Mémorisation de valeurs préenregistrées 50
- Choix : affichage km / miles 50
- Choix : affichage kilojoules/kcal. 50
- Choix : affichage de l'énergie real/phys. 50
- Signal sonore d'alarme marche/arrêt 50

Remarques générales 51
- Sonneries du système 51
- Recovery 51
- Basculement temps/distance 51
- Affichage du profil pendant l'entraînement 51
- Utilisation en fonction du nombre de tours 51
- Calcul des valeurs moyennes 51
- Remarques relatives à la mesure du pouls 51
  à l'aide d'une oreillette 51
  à l'aide d'une ceinture thoracique 51
- Anomalies de l'ordinateur 51
- Remarques à propos de l'interface 51

Glossaire 51

G

Ce signe fait référence, dans cette instruction, au glossaire. Le terme concerné y est expliqué.

Instructions d'entraînement 52
- Entraînement d'endurance 52
- Intensité de charge 53
- Etendue de charge 53
- Programmes d'entraînement intégrés 54
- Description d'entraînement 218

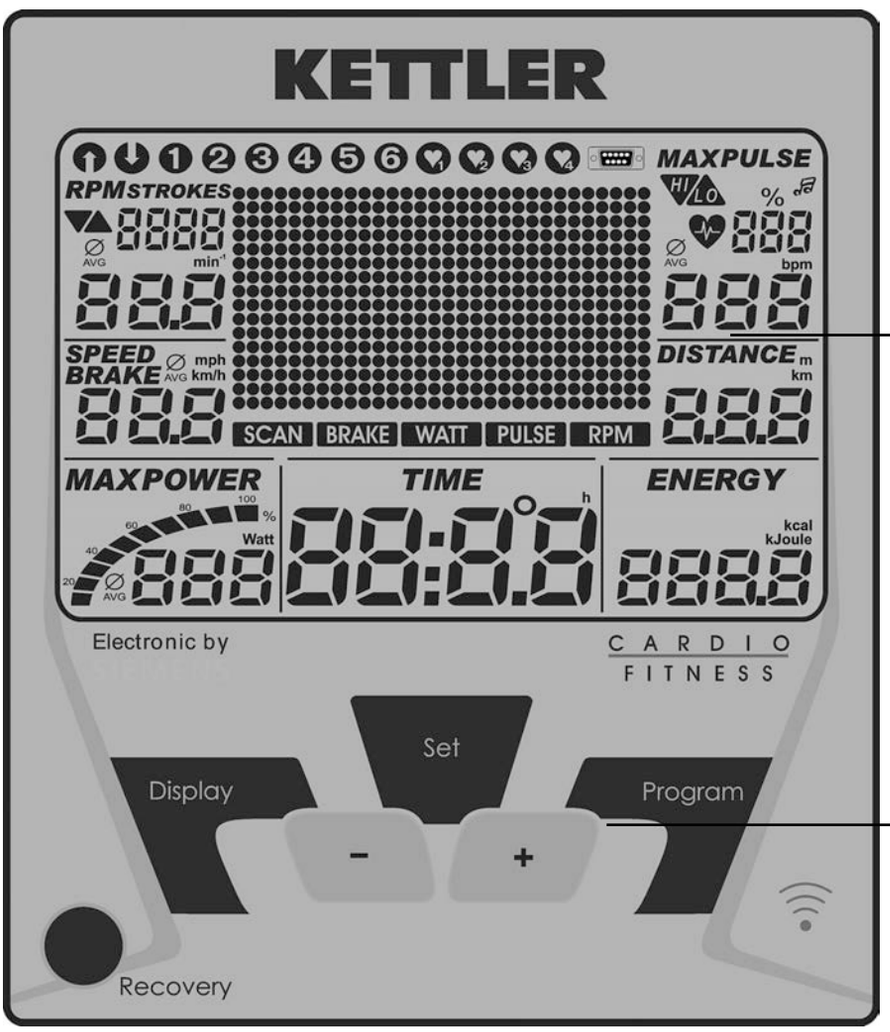
Consignes de sécurité

Observez les points suivants pour votre propre sécurité :
- L'implantation de l'appareil d'entraînement doit être réalisé sur un sol solide adapté à cet effet
- Les raccordements doivent être contrôlés quant à leur solidité avant la première mise en service et après 6 jours
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé que conformément aux instructions afin d'éviter toute blessure par suite d'une charge défectueuse ou d'une surcharge
- L'implantation de l'appareil dans des locaux humides n'est pas recommandable à long terme du fait de la formation de rouille qui en résulte
- Vérifiez régulièrement le bon fonctionnement et le bon état de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des devoirs de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et soigneusement
- Les composants défectueux ou endommagés doivent être rapidement changés.
  N'utilisez que des pièces de rechange KETTLER d'origine
- L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à sa remise en état.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à la condition d'être contrôlé régulièrement par rapport à d'éventuels dommages ou à son usure

Pour votre sécurité :
- **Faites constater par votre médecin de famille si vous êtes physiquement apte à vous entraîner avec cet appareil avant de commencer votre entraînement. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir votre programme d'entraînement. Un entraînement inadapté ou un surentraînement peut causer des dommages à la santé.**

Description succincte

L'ordinateur comprend une zone fonctionnelle avec des touches et un espace d'affichage (display) avec des symboles pouvant être changés et des graphiques.

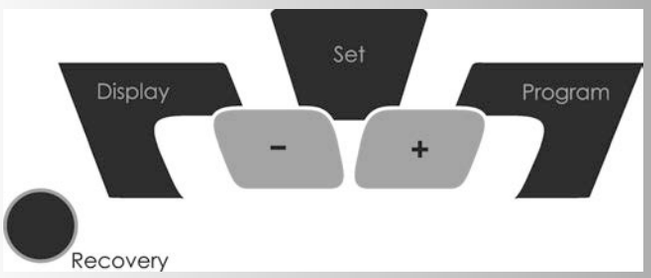


Zone d'affichage

Display

Zone fonctionnelle

Touches



Introduction

Zone fonctionnelle

Les six touches sont expliquées brièvement par la suite.

Leur utilisation exacte est expliquée dans les différents chapitres. Les noms des touches de fonction sont employées tels quels dans ces descriptions.

SET (appuyer brièvement)

On appelle des entrées à l'aide de cette touche. Les données enregistrées sont prises en compte.

SET (appuyer plus longtemps)

Effacez l'affichage (Reset)

Exception : dans le cas de l'affichage de tous les segments : appel de « réglages individuels » à l'aide de l'affichage : Reset +/–

Display (appuyer brièvement)

L'affichage médian actuel passe à la prochaine zone d'affichage ou le changement automatique d'affichage s'arrête à l'aide de cette touche de fonction.

Display (appuyer plus longtemps)

Changement automatique d'affichage

Affichage: SCAN

Program

Les différents programmes sont choisis à l'aide de cette touche

Réappuyer à nouveau	> Programme suivant
Appuyer longuement	> Déroulement du programme

Touches moins – / plus +

Des valeurs sont modifiées dans les différents menus et la charge pour l'entraînement est changée avant l'entraînement à l'aide de ces touches de fonctions.

- en avant « plus »
- en arrière « moins »
- appuyer plus longtemps > changement rapide
- « plus » et « moins » appuyés **simultanément** :
- La charge passe à **Etape 1**
- Les programmes passent à **Origine**
- Les indications de valeur passent à **Arrêt (Off)**

RECOVERY

La fonction de récupération démarre à l'aide de cette touche.

Remarque :

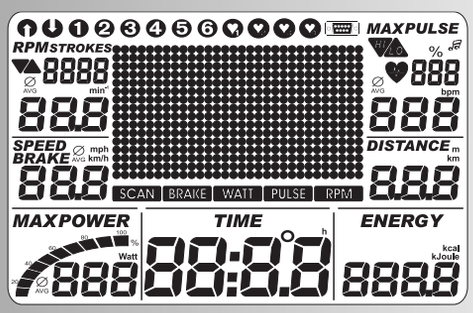
D'autres fonctions des touches sont expliquées à l'endroit adéquat de ce mode d'emploi.

Mesure du pouls

La mesure du pouls s'effectue par l'intermédiaire de la ceinture thoracique faisant partie de la livraison. Veuillez observer les instructions d'utilisation.

Zone d'affichage / Display

La zone d'affichage informe sur les différentes fonctions et les divers modes de réglage



Programmes : Count up / Count down

Les programmes se différencient à travers leur mode de comptage.

Count up : comptage croissant,

Count down : comptage décroissant

Programmes

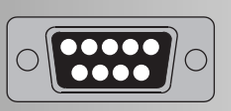
Charge sur une durée ou une distance
Profils préenregistrés 1 – 6

Programmes régulés par le pouls : HRC1- HRC4

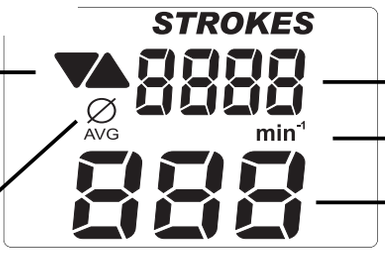
Objectif de pouls sur une durée
Quatre programmes qui régulent la charge en fonction d'une valeur de pouls ou de plusieurs valeurs de pouls préalablement indiquées.

Interface

Lorsque ce symbole apparaît, c'est qu'il existe une liaison avec un ordinateur.

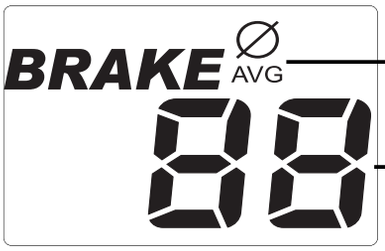


Coups de rame / nombre de coups



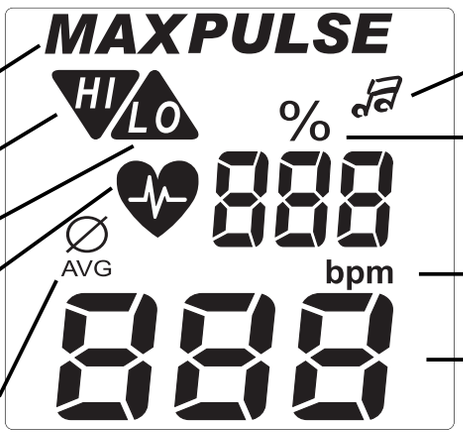
Flèche pour le domaine du nombre de coups
Affichage en cas d'écart –/+ 4 Coups/min.
Valeur moyenne (AVG)
Coups de rame (nombre) Valeur 0-9999
Dimension
Nombre de coups de rame (coups par minute) Valeur 0-199

Force de freinage



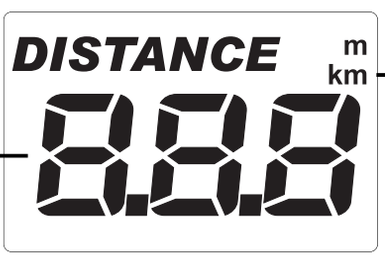
Valeur moyenne (AVG)
Valeur 1-15

Pouls



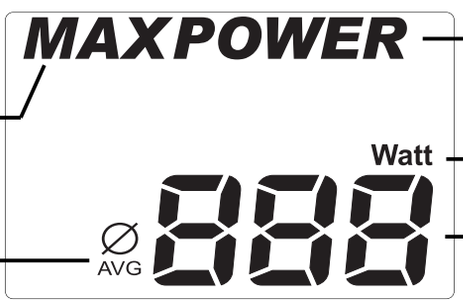
Pouls maximal
Avertissement (clignote) pouls max. +1
Objectif de pouls dépassé +11
Objectif de pouls non atteint -11
Symbole cardiaque (clignote)
Valeur moyenne
Signal sonore d'avertissement MARCHE/ARRÊT
Valeur en pourcentage
Pouls effectif / pouls maximal
Dimension
Valeur 0 – 220

Distance



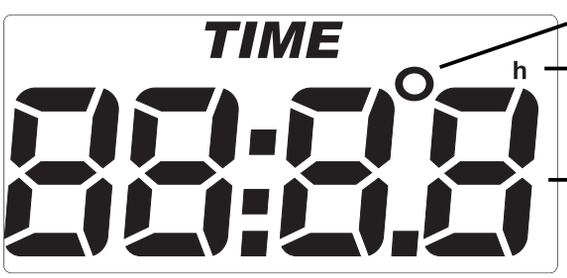
Valeur 0 – 499
Dimension réglable

Puissance



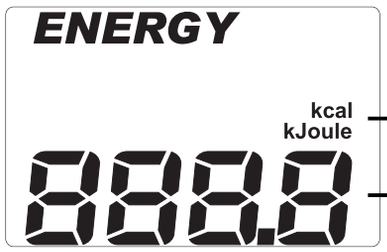
Affichage MAXPOWER (puissance maximale d'un coup de rame)
Valeur moyenne
Affichage POWER (puissance moyenne d'un coup de rame)
Dimension
Valeur 25 – 999

Temps



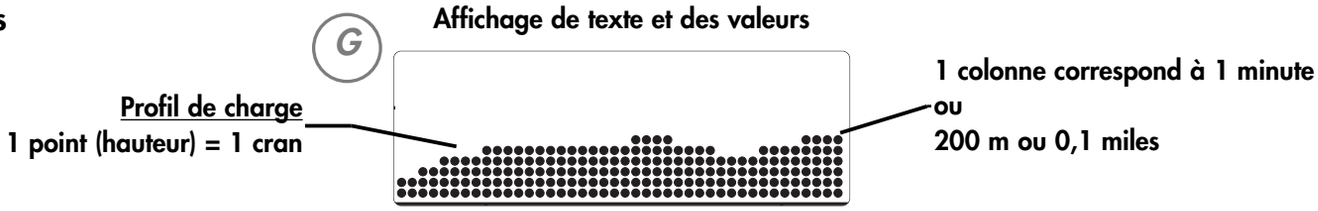
Température °C/°F
Horloge
Valeur 0 – 99:59

Dépense d'énergie



Points

Affichage de texte et des valeurs



Démarrage rapide Début de l'entraînement :

sans réglages particuliers

- Image d'accueil lors de la mise en route
  Affichage de la totalité des kilomètres et du temps d'entraînement total
- Après 3 secondes: ***Affichage*** «Count Up»
  toutes les valeurs indiquent 0 ;
  sauf la force de freinage et la puissance
- Début de l'entraînement

Affichage

Coups de rame, coups /min., force de freinage, puissance, temps, pouls (si l'enregistrement du pouls est actif), distance, énergie

Modification de la charge et pendant l'entraînement :

- «plus»: le force de freinage est augmenté d'un niveau
- «moins» réduit d'un niveau.

La puissance est déduite de la force de freinage et des coups de rame/min.

Remarque :

Les battements de rame par minute sont affichés seulement après env. 5 secondes.

Fin de l'entraînement

- Valeurs moyennes (Ø) :

Affichage

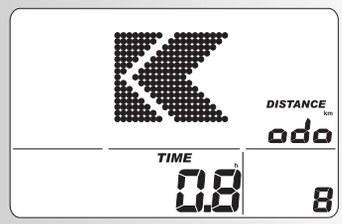
Coups/min., force de freinage, puissance et pouls (si l'enregistrement du pouls est actif)

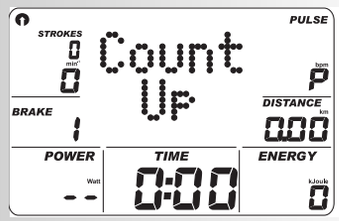
- Valeurs totales

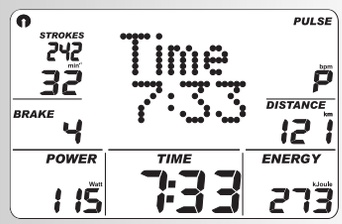
coups de rame, temps, distance et énergie

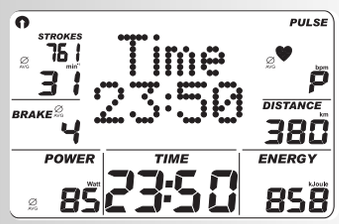
Mode veille

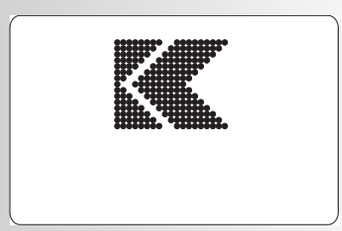
L'appareil se met en mode veille 4 minutes après la fin de l'entraînement. Appuyer sur n'importe quelle touche et l'affichage recommencera avec «Count Up»

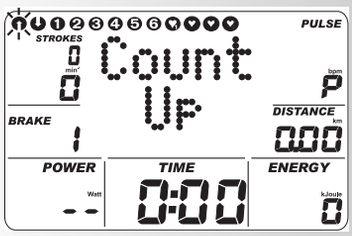


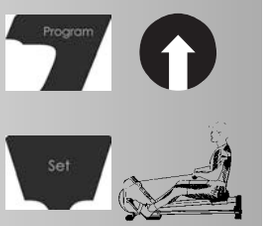


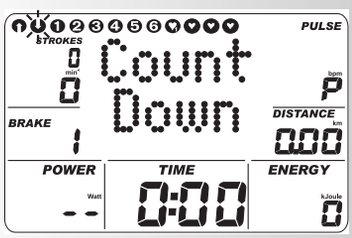


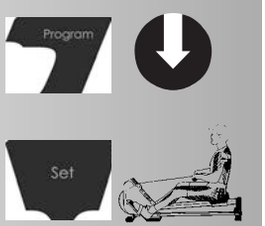












Entraînement

L'ordinateur est équipé de 12 programmes d'entraînement. Ils sont très différents du point de vue de leur intensité et de leur durée de charge.

1. Entraînement avec des valeurs de charge préenregistrées

a) Indications manuelles de charge

- (PROGRAM) «Count Up»
- (PROGRAM) «Count Down»

b) Profils de charge

- (PROGRAM) «1» - «6»

2. Valeurs préenregistrées d'entraînement et de pouls

a) Valeurs préenregistrées manuels de pouls

- (PROGRAM) «HCR1 Count Up»
- (PROGRAM) «HCR2 Count Down»

b) Profils de pouls

- (PROGRAM) «HCR3»
- (PROGRAM) «HCR4»

Entraînement avec des valeurs préenregistrées de charge

a) Indications manuelles de charge

(PROGRAM) «Count Up»

- Appuyer sur (PROGRAM) «Count Up» jusqu'à: ***Affichage:*** «Count Up» commencer l'entraînement, toutes les valeurs croissent.

Ou bien

- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- «plus» ou «moins»: modifier la charge. Commencement de l'entraînement, toutes les valeurs montent.

(PROGRAM) «Count Down»

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: Affichage: «Count Down». Le programme compte en décroissant > 0 depuis les valeurs enregistrées. Si aucune saisie n'est faite ensuite, l'entraînement commence dans le programme «Count Up». Pour que le programme commence, il doit y avoir au minimum une entrée dans la zone des valeurs préenregistrées.
- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées

Zone des valeurs préenregistrées

Affichage: valeur préenregistrée des coups de rame «Str.»

Valeur préenregistrée des coups de rame

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 900). Confirmer avec «SET» .

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée du nombre de coups de rame «St. /min.»

Valeur préenregistrée du nombre de coups

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 30). Confirmer avec «SET» .

Affichage: menu suivant émission de signal sonore «Beep».

Emission de signal sonore

« Beep Off» = pas d'accompagnement acoustique de coups de rame

« Beep 1x» = 1 signal sonore pour le coups de rame complet

« Beep 2x» = 1 signal sonore pour 1/2 coups de rame

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 1x). Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée de temps «TIME»

Valeur préenregistrée de temps

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 45:00). Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée d'énergie «Energy»

Valeur préenregistrée d'énergie

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 1 500). Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée de distance «Dist.»

Valeur préenregistrée de parcours

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 14,00). Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée de parcours «Power»

Affichage de la puissance

La puissance moyenne d'un coup de rame est affichée en choisissant «Power AVG», la puissance maximale d'un coup de rame est affichée en choisissant «Power MAX» .

- Effectuer le choix à l'aide de «plus» ou «moins» Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée d'âge: «Age»

Indication de l'âge

L'entrée de l'âge sert à déterminer et à surveiller le pouls maximal (symbole HI, signal sonore d'avertissement si ce dernier est activé)

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 34). Le pouls maximal de 186 est déduit lors de la saisie de la relation (220-âge). Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant valeur préenregistrée de pouls maximal «Max»

Indication du pouls maximal

- Entrer les valeurs à l'aide de «moins». Le pouls maximal ne peut être que réduit ! Confirmer avec «SET»

Affichage: menu suivant choix d'objectif de pouls «Fat 65%»

Choix d'objectif de pouls

- Effectuer un choix à l'aide de «plus» ou «moins»
- Brûlage des graisses 65%, fitness 75%, manuel 40-90% Confirmer avec «SET» (manuel 40-90%)
- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. Man 83). Confirmer avec «SET» (mode préenregistrement des valeurs achevé)

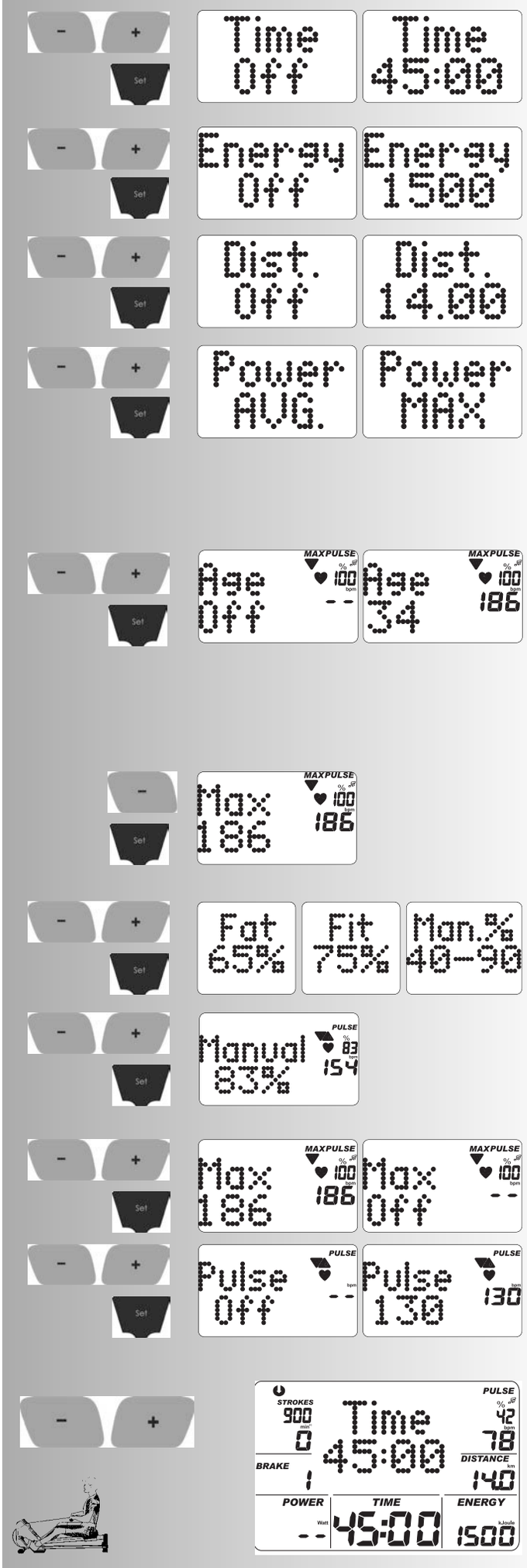
Affichage: prêt pour l'entraînement avec toutes les valeurs préenregistrées

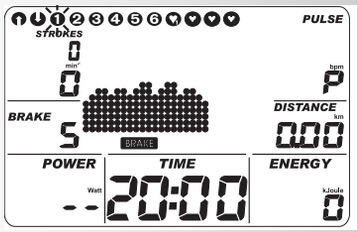
Ou bien

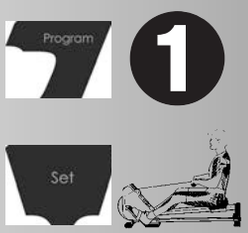
Entrée d'objectif de pouls
L'indication 40-200 sert seulement à déterminer et à surveiller le pouls d'entraînement indépendant de l'entraînement (symbole HI, signal sonore d'avertissement s'il est activé, pas de surveillance de pouls maximal). L'indication de pouls maximal doit pour cela se tenir sur «Off» .

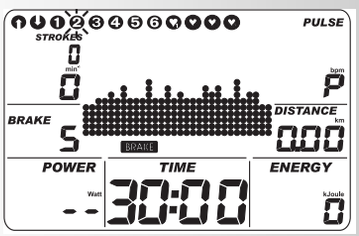
- Choisir la surveillance de pouls maximal à l'aide de «plus» ou «moins». *Affichage*: «Max Off» . Confirmer avec «SET»

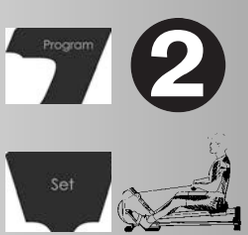
Affichage: valeurs préenregistrées suivantes «objectif de

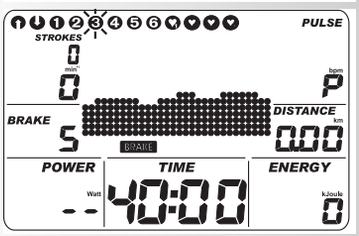


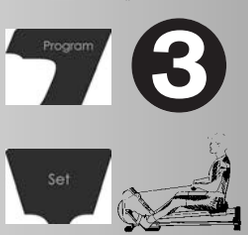


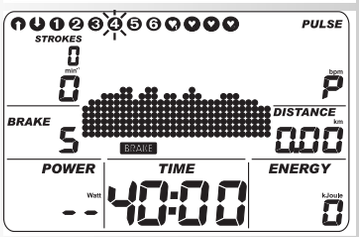


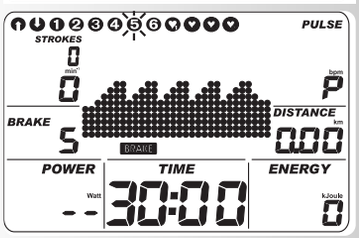


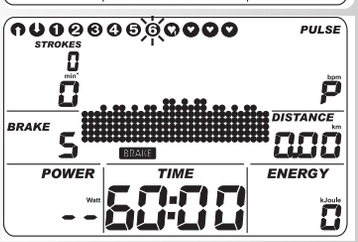


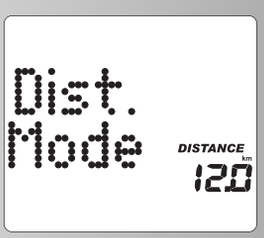












pouls» (pouls)

- Entrer la valeur à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 130)
  Confirmer avec «SET» (mode préenregistrement des valeurs achevé)
  Affichage: prêt pour l'entraînement avec toutes les valeurs préenregistrées

Prêt pour l'entraînement
Charge

- Changer la charge à l'aide de «plus» ou «mois».
  Début de l'entraînement en ramant. La charge réglée avant l'entraînement est entrée en mémoire.

Remarque :

- Un récapitulatif de toutes les possibilités de réglage de tous les programmes a été résumé dans les tableaux (cf. page 49)
- Les valeurs préenregistrées sont perdues avec «RESET». Si «stocker les valeurs préenregistrées en mémoire» est activé lors de réglages individuels (page 50), les valeurs préenregistrées restent en mémoire. Lors du prochain rappel de Count Up / Count Down, les données sont reprises.

b) Profils de puissance (PROGRAM) «1» - «6»

Tous les profils sont choisis en appuyant sur «PROGRAM»

p. ex. ***Affichage:*** "1"
Entraînement par intervalles 20;
niveau de charge 5-8, 20 min.
Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** «2»
  Sprints; niveau de charge 5-9, 30 min.
  Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** «3»
  Perte de poids; niveau de charge 5-7, 40 min.
  Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** «4»
  Fitness; niveau de charge 5-8, 40 min.
  Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** «5»
  Programme Power; niveau de charge 5-9, 30 min.
  Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** «6»
  Intervalle 60; niveau de charge 1-5, 60 min.
  Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées

Remarque :

Pour les temps supérieurs à 30 min., le profil est comprimé en 30 colonnes dans les vues du programme

Basculement de programme temps / distance

Il est possible de faire basculer le programme du mode temps au mode distance dans la zone de valeurs préenregistrées dans les programmes 1-6.

- Régler à l'aide de «moins» ou «plus» .
  Confirmer avec «SET» .

Affichage: prêt pour l'entraînement
La distance s'élève à 0,2 km par colonne (0,1 miles).

2. S'entraîner en fonction des valeurs préenregistrées de pouls

Valeurs de pouls préenregistrées manuellement
(PROGRAM) «HRC1» Count Up

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** HRC1
- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées

Ou bien
Commencer l'entraînement, toutes les valeurs croissent. La charge augmente automatiquement, jusqu'à que l'objectif de pouls soit atteint (p. ex. 130)

(PROGRAM) «HRC2» Count Down

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** HRC2
- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
  Les entrées et les possibilités de modifications sont analogues au programme «Count Down».
- Début de l'entraînement
  La charge augmente automatiquement jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (p. ex. 130)

(PROGRAM) «HRC3» Jeu de conduite de 30 min.

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** HRC3
- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Début de l'entraînement
  La charge augmente automatiquement jusqu'à ce que divers objectifs de pouls soient atteints.

(PROGRAM) «HRC4» Entraînement extensif par intervalles de 40 min.

- Appuyer sur «PROGRAM» jusqu'à: ***Affichage:*** HRC4
- Appuyer sur «SET»: zone des valeurs préenregistrées
- Début de l'entraînement
  La charge augmente automatiquement jusqu'à ce que différents objectifs de pouls soient atteints

Remarque :

Charge de départ
Il est possible de déterminer la charge de départ du niveau 1 à 10 dans la zone des valeurs préenregistrées dans le programme HRC.

- Entrer les valeurs à l'aide de «plus» ou «moins» (p. ex. 10) La charge augmente alors automatiquement à partir du degré 10 jusqu'à ce que l'objectif de pouls soit atteint (p. ex. 130)

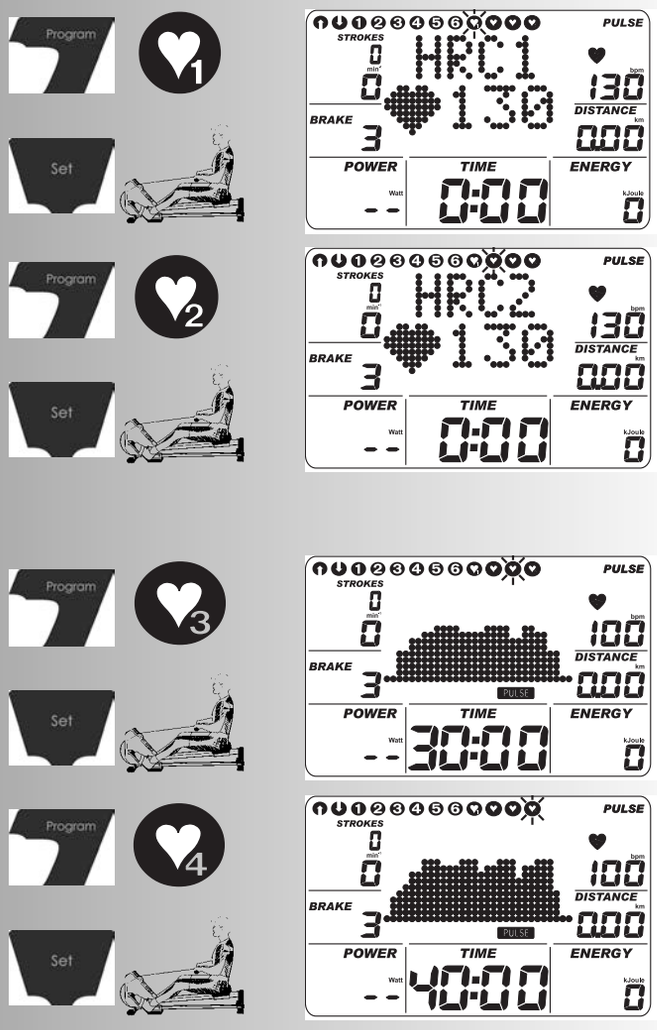
Pouls

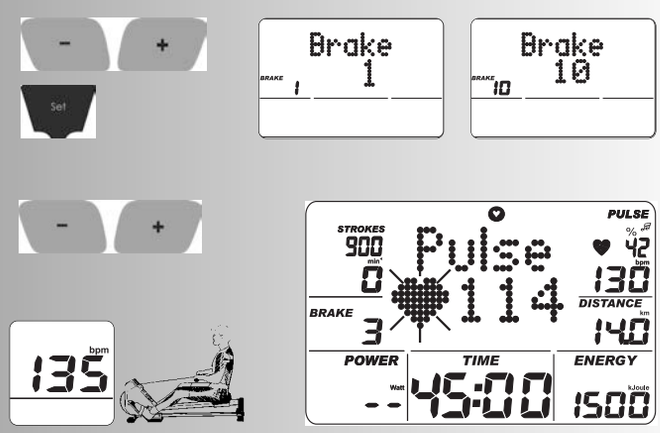
- La valeur de pouls peut être encore changée à cet endroit à l'aide de «plus» ou «moins», p. ex. de 130 à 135.
  Début de l'entraînement en ramant.

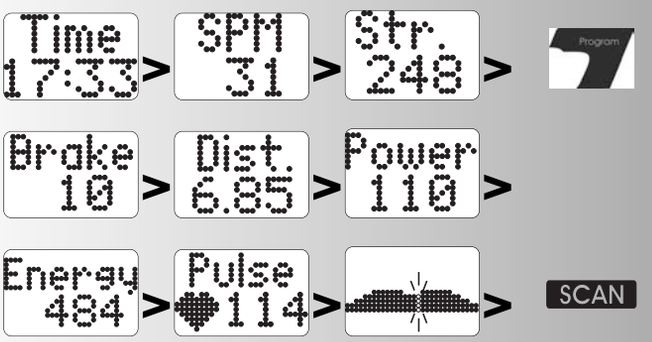
Possibilités de valeurs préenregistrée: cf. tableau page 13

Remarque :

- Une adaptation de la charge est effectuée dans les programmes HRC dans le cas d'écarts de +/– 6 battements cardiaques.







Fonctions d'entraînement

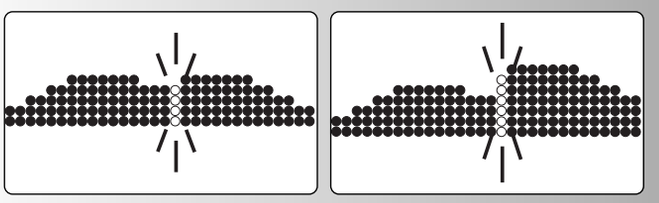
Changement d'affichage pendant l'entraînement

Modification: en manuel

L'affichage change à l'aide de «DISPLAY» dans la zone d'affichage dans l'ordre suivant: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (profil) / Time…

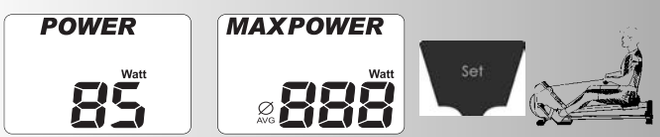
Modification: automatique **(SCAN)**

Appuyer plus longtemps sur la touche «DISPLAY» jusqu'à ce que le symbole «SCAN» apparaisse sur l'afficheur. Changement de l'affichage toutes les 5 secondes. On met fin à la fonction SCAN en appuyant à nouveau sur la touche «DISPLAY», avec la fonction Recovery ou par l'interruption de l'entraînement.



Modification du profil de charge

Si la charge est modifiée pendant le déroulement du programme, la modification est effective à partir de la colonne clignotante vers la droite. Les colonnes à sa gauche affichent les niveaux de charge antérieurs et restent inchangées.



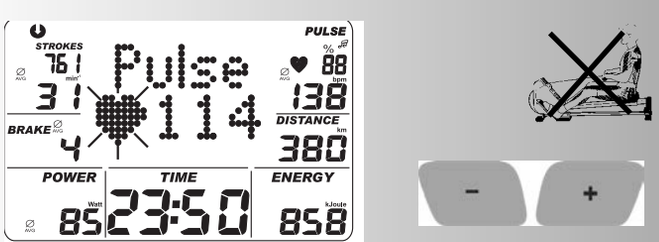
Affichage de la puissance (POWER/MAXPOWER)

L'affichage de la puissance peut être modifié de la valeur moyenne «POWER» à la valeur maximale « MAXPOWER».

- Effectuer le choix à l'aide de «SET»

Remarque :

Sur l'afficheur médian, c'est toujours la puissance moyenne qui est affiché.

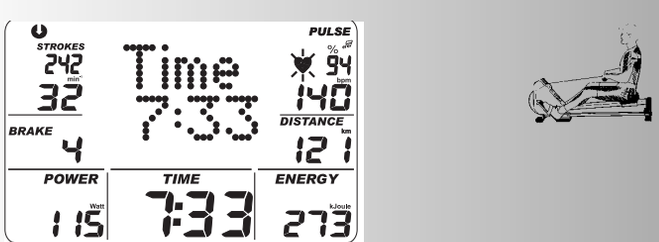


Interruption ou fin d'entraînement

Quand il y a moins de 10 coups de rame/min. ou en appuyant sur «RECOVERY», l'ordinateur reconnaît une interruption d'entraînement. Les données d'entraînement atteintes sont affichées. Coups de rame/min., force de freinage, puissance et pouls (si l'enregistrement du pouls est actif) sont affichés en tant que valeurs moyennes avec le symbole Ø.

Changement vers l'Affichage actuel à l'aide de «plus» et «moins».

Les données d'entraînement sont affichées pendant 4 minutes. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant ce temps et ne vous entraînez pas, l'ordinateur bascule en mode de veille.



Reprise de l'entraînement

En cas de reprise de l'entraînement dans l'intervalle de ces 4 minutes, les dernières valeurs continuent à défiler.

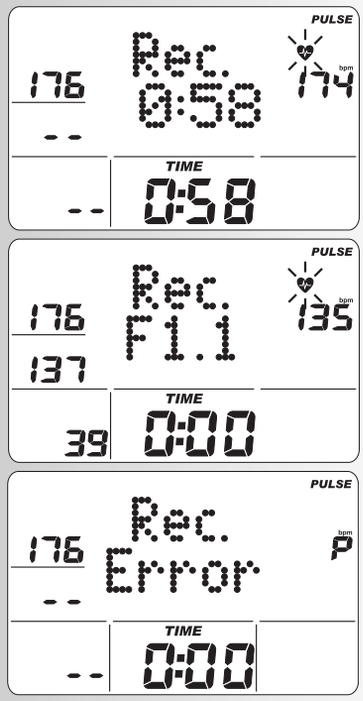
Fonction RECOVERY

Mesure du pouls de récupération

A la fin de l'entraînement, appuyer sur « RECOVERY ».
L'électronique mesure votre pouls pendant 60 secondes de façon décroissante.

Si vous appuyez sur «RECOVERY», la valeur actuelle du pouls est conservée en mémoire sous «STROKES»; le pouls après 60 secondes est conservé en mémoire sous «BRAKE». La différence entre les deux valeurs indiquée sous «POWER». Une note de fitness en est déduite (Exemple F 1.1). L'affichage s'achève après 20 secondes.

La fonction s'interrompt avec «RECOVERY» ou «RESET». Si aucun pouls n'est enregistré au début ou à la fin du comptage décroissant du temps, un message d'erreur apparaît.



Indications et fonctions

Entraînement	*Arrêt*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Charge	*Charge*	✔	✔										
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Coups de rame		✔								✔		
	Coups/min.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Temps, énergie, distance		✔								✔		
	Pouls maximal	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	ou												
	Brûlage de graisses 65% ou *Fitness* 75% ou *Manuel* 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Objectif de pouls 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Basculement temps/distance			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Affichage en cas évènements au niveau du pouls

Wert / Eingabe			%	*Dépassement* HI	LO	*MAX*	
Pouls maximal		*80-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
ARRÊT (Off)							
Objectif de pouls	Brûlage de graisses	*65%*	✔	*+11*	*–11**		
	ou Fitness	*75%*					
	ou Manuel	*40-90%*					
Objectif de pouls		*40-200*		*+11*	*–11**		

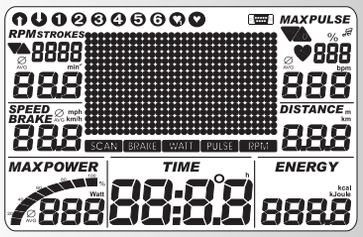
***Remarque : n'apparaît que si l'objectif de pouls a été atteint 1x**

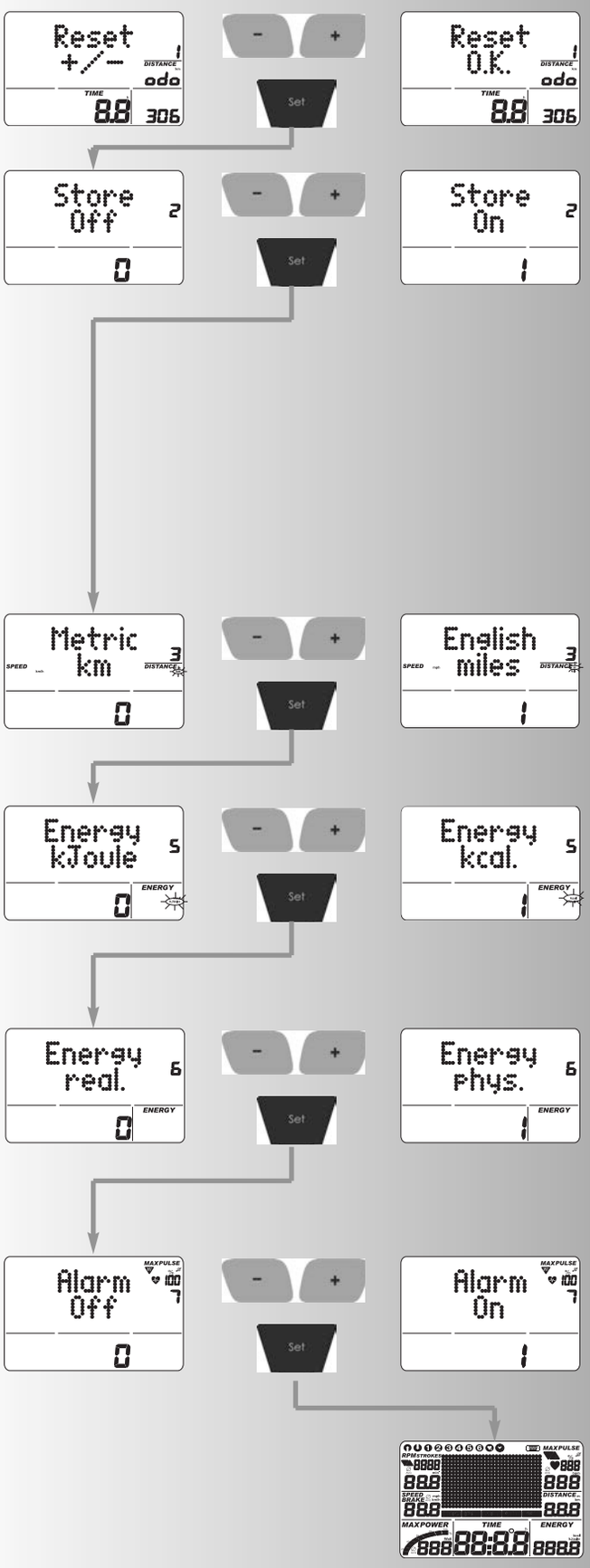
Au cas où le pouls enregistré n'est pas atteint (-11 battements), le symbole « ***LO*** » est affiché.

Au cas où le pouls enregistré est dépassé, le symbole « ***HI*** » est affiché.

En cas de dépassement du pouls maximal, la flèche « ***HI*** » apparaît, ainsi que l'inscription « ***MAX*** ».

Si le « signal d'alarme en cas de dépassement du pouls maximal » est activé parmi les réglages individuels, des signaux sonores sont en outre émis.





Réglages individuels

Procédez selon le schéma suivant: appuyez sur «Reset » .

Affichage: tous les segments

Maintenant appuyez plus longtemps sur «SET»: Menu: Réglages individuels

Affichage: Reset +/-, total des kilomètres et du temps d'entraînement

1.Effacement du total des kilomètres et du temps de travail

Appuyer simultanément sur «plus» et «moins»

Fonction: Effacement de l'affichage: «Reset OK» .

Appuyer sur «Set»: Passage au prochain réglage

Affichage: Store

Ou bien :

Sauter l'effacement de toutes les valeurs en n'appuyant que sur «SET»

Affichage: Store

2.Mise en mémoire des valeurs préenregistrées

Appuyer sur «plus» ou «moins»

Les valeurs préenregistrées de temps, énergie, distance, âge, objectif de pouls sont mis en mémoire de façon durable.

Fonction:

ON = Mise en mémoire également après «Reset »

Off = Mise en mémoire jusqu'au prochain «Reset»

Appuyer sur «Set»:
Passage au prochain réglage

Affichage: Metric ou English

3.Affichage de l'unité en kilomètres / miles

Appuyer sur «plus» ou «moins»

Fonction: choix de l'affichage en kilomètres ou miles

Appuyer sur «Set»: l'unité choisie est prise en compte et passage au prochain réglage

Affichage: Energy.

4.Affichage de la consommation d'énergie en kilojoules/kilocalories

Appuyer sur «plus» ou «moins »

Fonction: choix de l'affichage de la consommation d'énergie Appuyer sur «Set»: l'unité choisie est prise en compte et passage au prochain réglage

Affichage: Energy

5.Affichage du produit énergétique mécanique / humain

Appuyer sur «plus» ou «moins»

Fonction: choix de l'affichage du produit énergétique

real: de la dépense énergétique de la personne qui s'entraîne avec un degré effectif de 16,7%

phys.: de la dépense énergétique de l'appareil, d'un point de vue strictement physique

Appuyer sur «Set»: l'unité choisie est prise en compte et passage au prochain réglage

Affichage: Alarm

7.Signal sonore d'alarme en cas de dépassement maximal

Appuyer sur «plus» ou «moins»

Fonction: signal sonore d'alarme MARCHE/ARRÊT

Appuyer sur «plus» ou «moins»: l'unité choisie est prise en compte et «Redémarrage» de l'affichage.

Remarques générales

Signaux sonores de système

Démarrage
Un bref son est émis lors de l'enclenchement pendant le test de segment.

Fin du programme
La fin du programme (profils de programme, Countdown) est marquée par un bref signal sonore.

Dépassement du pouls maximal
Si le pouls maximal enregistré est dépassé d'un battement de pouls, 2 brefs signaux sonores sont émis toutes les 5 secondes.

Message d'erreurs
En cas d'erreurs, p. ex. Recovery non exécutable par manque de signal, 3 brefs signaux sonores sont émis.

Mise en marche / Arrêt automatique du scan
Un bref signal sonore est émis lors de l'activation et la désactivation de la fonction automatique de scannage.

Recovery

Dans cette fonction, le volant d'inertie est freinée automatiquement. Toute poursuite de l'entraînement est inadaptée.

Calcul de la note de fitness (F) :

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 Pouls de charge, P2 = Pouls de récupération

F1.0 = très bon, F6.0 = insuffisant

Basculement temps/distance

Dans les programmes 1 à 6, le profil peut être changé du mode temps (1 minute) au mode distance (200 mètres ou 0,1 miles) dans les valeurs préenregistrées.

Affichage du profil pendant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Dans le déroulement, elle se déporte vers la droite.

Pour les profils de plus de 30 minutes jusqu'au milieu (colonne 15). Alors le profil se déporte de la droite vers la gauche. Si la fin du profil apparaît dans la dernière colonne (colonne 30), la colonne clignotante continue à aller vers la droite jusqu'à la fin du programme.

Utilisation indépendant de la vitesse de rotation

(freinage constant)

Le frein électromagnétique à courants de Foucault règle un freinage constant.

Calcul des valeurs moyennes

La mesure de valeur moyenne s'effectue par unité d'entraînement.

Remarques sur la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur sur l'affichage clignote selon le rythme du battement du pouls.

Avec la ceinture thoracique
Observez les instructions correspondantes.

Anomalies de l'ordinateur d'entraînement
Appuyez plus longtemps sur la touche SET.

Remarques sur l'interface
Vous trouverez des remarques sur les possibilités de cette interface sur notre page d'accueil **www.kettler.net**

Glossaire

Age
Saisie pour le calcul du pouls maximal.

Champ de points
Zone d'affichage de 30 x 16 points pour la représentation de profils de puissance ainsi que les affichages de texte et de valeurs.

Commande
L'ordinateur règle la charge ou le pouls sur une valeur enregistrée manuellement ou préalablement indiqué.

Dimension
Unités pour l'affichage de km/h ou de mph, kilojoule ou kcal., heures (h) et puissance (Watt)

Energie (real.)
Calcule la dépense énergétique du corps avec un degré effectif de 16,7% pour apporter la puissance mécanique. Les 83,3 % sont transformés en chaleur par le corps.

Glossaire
Une accumulation d'essais d'explications

Interface
Prise SUB-D à 9 broches (RS232/sérielle) pour l'échange de données avec un ordinateur.

Manuel –
Valeur calculée de : 40-90 % du pouls maximal

Menu
Affichage dans lequel des valeurs doivent être introduites ou bien sélectionnées.

Objectif de pouls
Valeur de pouls déterminée manuellement ou par le programme qui doit être atteinte.

Pouls
Saisie du rythme cardiaque par minute

Pouls de brûlage des graisses
Valeur calculée de : 65% du pouls maximal

Pouls de fitness
Valeur calculée de : 75% du pouls maximal

Pouls maximal
Valeur calculée de 220 moins l'âge

Power
Valeur actuelle de la puissance (de freinage) mécanique en Watt que l'appareil transforme en chaleur.

Profils
Modification de charges dans le temps ou sur une distance représentée sous forme de champs de points.

Programmes
Possibilités d'entraînement qui commandent des charges ou des objectifs de pouls déterminés manuellement ou du fait du programme.

Recovery
Mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. Un écart et une note de fitness sont déduits des pouls de départ et d'arrivée dans l'intervalle d'une minute. Pour le même entraînement, l'amélioration de cette note est une mesure de la progression de la forme.

Reset
Effacement du contenu de l'affichage ou redémarrage de l'affichage.

Symbole HI
Si « HI » apparaît, c'est que l'objectif de pouls est trop haut de 11 battements. Si HI clignote, c'est que le pouls maximal est dépassé.

Symbole LO
Si « LO » apparaît, c'est que l'objectif de pouls est trop bas de 11 battements.

Utilisation dépendant de la vitesse de rotation
La puissance affichée ne se modifie pas jusqu'à ce que le nombre de coups de rame/min; ou le niveau de freinage soit modifié. Dans le cas d'une modification du nombre de coups, la puissance momentanée est calculée à partir du moment (constant) de freinage (niveau de freinage) et du nombre actuel de coups et affichée en conséquence. Le niveau de freinage est augmenté ou diminué par intervalles d'un point pendant l'entraînement à l'aide des touches « + » et « - ». Après cela, le moment de freinage est maintenu constant et l'affichage de la puissance est recalculé comme indiqué ci-dessus en cas de changement du nombre de coups de rame.

Instructions relatives à l'entraînement avec le rameur KETTLER COACH

Avec le rameur KETTLER COACH, on peut profiter de tous les avantages de l'entraînement à l'aviron, sans avoir à mettre au préalable le bateau à l'eau. L'entraînement avec un rameur permet d'améliorer aussi bien le système cardio-vasculaire que la capacité de force. Avant de commencer l'entraînement, observer ce qui suit:

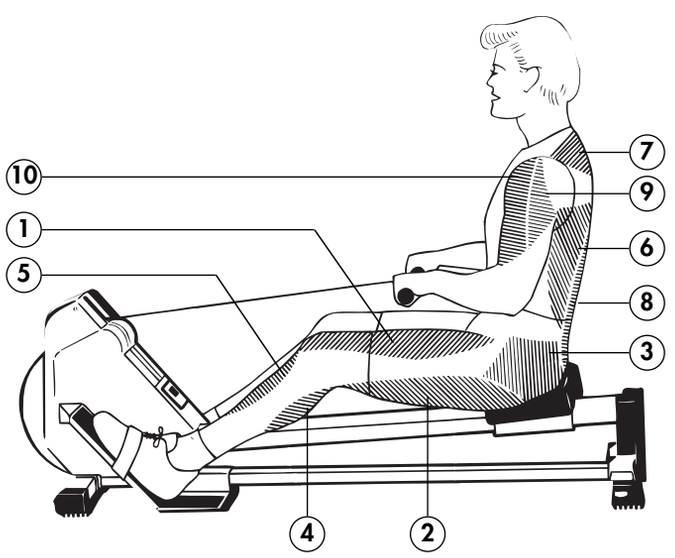
Remarque importante
Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, consulter son médecin traitant afin d'établir si l'on est apte à travailler avec l'appareil KETTLER COACH. **La composition du programme d'entraînement ci-après s'adressent uniquement aux personnes en bonne santé.**

Avantages de la pratique de l'aviron
Comme déjà mentionné plus haut, la pratique de l'aviron sert à améliorer le système cardio-vasculaire, ainsi que l'oxygénation. La pratique de l'aviron permet de réduire la graisse, l'entraînement en endurance augmentant la quantité d'acides gras disponibles pour l'énergie.

Autre avantage de l'entraînement à l'aviron, le renforcement de la musculature générale. Pour l'orthopédiste, l'entraînement avec l'aviron renforce les dorsaux et les muscles des épaules. Le renforcement des muscles du dos peut prévenir les problèmes orthopédiques qui surviennent fréquemment de nos jours dans ce domaine.

L'entraînement avec le rameur COACH représente donc un entraînement optimal pour la condition physique. Il augmente l'endurance et la force et peut être considéré comme un entraînement qui ménage les articulations.

Quels sont les muscles sollicités?
L'aviron sollicite la musculature du corps. Certains groupes, représentés à la fig. ci-dessous, sont tout particulièrement mis en oeuvre. Comme le montre la fig., la pratique de l'aviron sollicité de façon égale, le buste et la partie inférieure du corps



Dans les muscles des jambes, il sollicite tout particulièrement les extenseurs (1), les fléchisseurs (2), de même que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). L'extension des jambes sollicite aussi la musculature des fesses (3).

En ce qui concerne la musculature du torse, la pratique de l'aviron sollicite principalement le large dorsal (6) et l'extenseurs (8). On entraîne en outre le muscle trapézoidal (7), le deltoïde (9) et le fléchisseur du bras (10).

Les exercices spéciaux effectués avec le rameur KETTLER COACH sollicitent d'autres groupes de muscles qui seront décrits dans un autre chapitre.

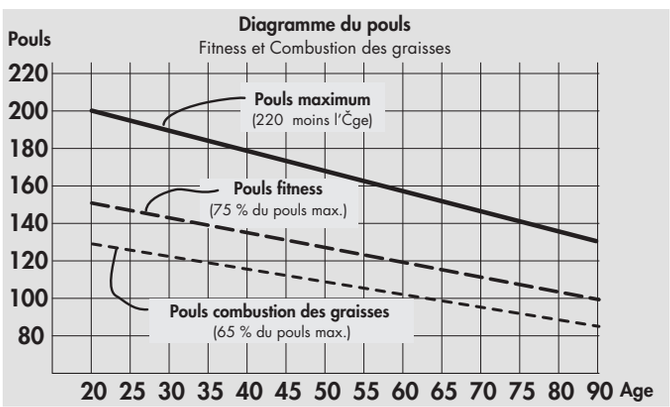
Comment établir un programme d'entraînement et l'appliquer

Le programme d'entraînement sera basé sur la forme physique du moment. Un test effectué en charge permettra au médecin traitant d'établir la forme personnelle qui constituera la base du programme. Si l'on ne s'est pas soumis audit test en charge, il convient tout cas d'éviter les charges trop élevées. Principe à suivre pour l'établissement du programme: l'entraînement en endurance sera dicté aussi bien par l'importance de la charge que par son intensité.

En ce qui concerne l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement avec le rameur, l'intensité de charge (résistance à la traction) peut être contrôlée à l'aide de la fréquence cardiaque. Avec le rameur, l'intensité est réglée, d'une part par le nombre de coups de rame et, d'autre part, par la résistance à la traction. L'intensité de l'entraînement augmente avec l'augmentation du nombre de coups de rame, de même que lorsqu'on augmente la résistance à l'aide du dispositif de traction.

Eviter donc, comme débutant, de s'entraîner avec un nombre de coups de rame trop élevé ou avec une résistance trop forte. Essayer d'harmoniser individuellement le nombre de coups de rame et la résistance optimale des rames. Pendant l'entraînement, mesurer trois fois la fréquence du pouls. D'abord le pouls au repos avant de commencer. Mesurer le pouls en charge au bout de 10 minutes d'entraînement; celui-ci doit se situer dans les environs des **chiffres recommandés pour l'entraînement** (voir diagramme du pouls). Une minute après la fin de l'exercice, mesurer le soidisant pouls de relaxation. L'entraînement régulier a pour conséquence la diminution de la fréquence du pouls au repos et en charge. Il faut voir là un des nombreux effets positifs de l'entraînement en endurance. Le coeur battant plus lentement a davantage de temps à sa disposition pour le remplissage des ventricules et la nutrition du muscle cardiaque par les artères coronaires.



En ce qui concerne l'ampleur de la charge

On entend par là, durée d'une séance d'entraînement et fréquence hebdomadaire des exercices. La médecine sportive considère efficiente pour l'entraînement, l'ampleur de charge suivante:

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Les séances d'entraînement de 20 à 30 minutes/30 à 60 minutes ne conviennent pas pour le débutant; celui-ci n'augmentera la charge que peu à peu. Les premiers exercices resteront relativement courts. La méthode à intervalles constitue une solution de rechange favorable pour l'entraînement des débutants.

Programme d'entraînement possible pour les quatre premières semaines:

Fréquence des séances	Ampleur de chaque séance
1re et 2e semaines	
3 fois par semaine	ramer 3 minutes repos 1 minute ramer 3 minutes repos 1 minute ramer 3 minutes
3e et 4e semaines	
4 fois par semaine	ramer 5 minutes repos 1 minute ramer 5 minutes

Après ce programme de 4 semaines pour novices, on peut s'entraîner tous les jours avec le rameur, pendant 10 minutes sans interruption. Si, plus tard, on préfère s'entraîner 3 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes, il y a lieu d'entrecouper deux journées d'entraînement par une journée de repos.

Gymnastique d'accompagnement

La gymnastique constitue le complément optimal à l'entraînement sur la rameur.

Chaque séance d'entraînement devra comporter une phase d'échauffement. Activer la circulation pendant quelques minutes par de légers mouvements de canotage (10 à 15 coups/minute). Commencer par des exercices d'assouplissement des muscles pour passer ensuite aux exercices d'endurance proprement dits. Passer ensuite à la réduction de l'effort par des mouvements de canotage faciles et terminer la séance par quelques exercices d'assouplissement.

Remarques concernant l'entraînement de la force avec KETTLER COACH

Outre le rameur, COACH convient fort bien pour pratiquer l'entraînement, en vue de développer la force.

Il y a lieu cependant de suivre quelques remarques indispensables à un entraînement de qualité pour la santé, que l'on trouvera exposées succinctement ci-aprés:

1. Comme novice, éviter de s'entraîner avec des résistances trop importantes.
2. Ne s'entraîner qu'avec des résistances qui permettent de respirer sans aucune contrainte.
3. Exécuter régulièrement tous les mouvements, sans à-coups et rapidement.
4. Dans tous les exercices, garder le dos bien droit. Eviter de le creuser ou de le bomber.
5. On ne doit jamais perdre de vue que sa musculature et sa force augmentent plus rapidement que ne se fait l'adaptation des ligaments, des nerfs et des articulations.

En un mot, on ne doit augmenter la résistance que lentement et au fur et à mesure que l'entraînement avance.

Présentation succincte de quelques méthodes d'entraînement

La méthode d'entraînement orientée vers l'endurance et la force convient pour la mise en forme. Cela signifie 15 à 20 répétitions des exercices peu de résistance légers (40 à 50 % environ de la «force individuelle maximale*»).

On entend là par force maximale, la force personnelle maximale possible à développer pour actionner une seule fois un poids lourd.

Exemple de programme d'entraînement

Exercises	1re-2re semaines		3re-4re semaines		5re-6re semaines	
Série	Répét	Série	Répét	Série	Répét	Série
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

Toujours commencer l'entraînement par une phase d'échauffement. Pendant l'entraînement, intercaler après chaque série, une pause de 60 secondes environ et profiter de ces pauses pour faire des exercices d'assouplissement et d'extension.

S'entraîner 2 ou 3 fois par semaine avec son COACH et profiter de toutes les occasions pour compléter l'entraînement par de longues promenades à pied ou à bicyclette, en pratiquant la natation, etc. On constatera que l'entraînement régulier améliore bientôt la condition et le bien-être.

Autre description d'entraînement: page 218.

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux sources éventuelles de blessures, ont été évités ou sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement.

Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations, des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

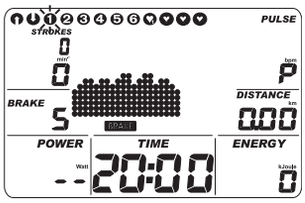
Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes de fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

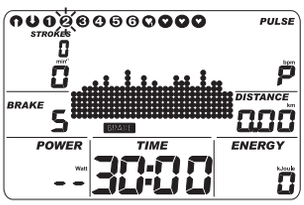
Programmes d'entraînement intégrés

L'ordinateur de l'COACH KETTLER est équipé de 6 profils de puissance stockés en mémoire et de deux programmes régulés par le pouls. Ils peuvent être appelés à l'aide de la touche de programme. Les programmes se différencient nettement dans leur intensité et dans leur durée de charge.

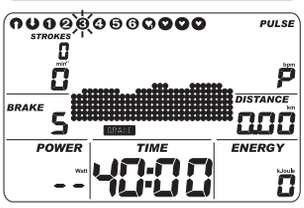
Les 6 profils de puissance sont conçus pour «entraînement par intervalles de 20 min.», «Sprints 30 min., «perte de poids 40 min.», «fitness 40 min.», «programme power de 30 min.» et «entraînement par intervalles de 60 min.». Les deux programmes régulés par le pouls consistent en «entraînement extensif par intervalles 40 min.» et «jeu de conduite 30 min.». La description suivante des programmes vous aide à choisir le programme correspondant à vos capacités de puissance. Tous les profils peuvent être fondamentalement déplacés verticalement par rapport à leur intensité (niveau de charge ou fréquence de pouls), c'est-à-dire que l'intensité peut être augmentée ou diminuée individuellement.



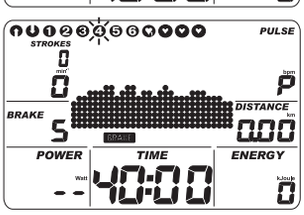
P1 « entraînement par intervalles 20 min. »
Entraînement intensif pour les personnes entraînées (nécessité sinon de réduire le cran de démarrage) Nombre de coups moyen (env. 20-27 / min.), env. 80-90% de la fréquence cardiaque maximale, durée 20 min.



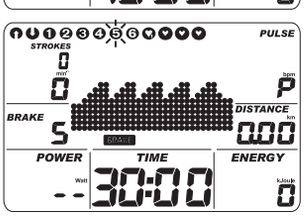
P2 « Sprints 30 min. »
pour les personnes entraînées avec des changements entre des cadences de rame avec un nombre élevé et fort de battements dans les pointes et des cadences de rame calmes



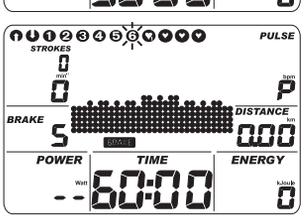
P3 « perte de poids »
Nombre de coups moyen (env. 20-27 / min.), env. 60-75% de la fréquence cardiaque maximale, durée 40 min.



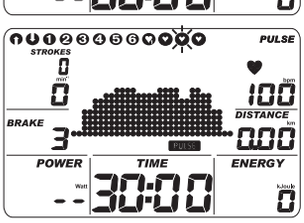
P4 « fitness 40 min. »
Nombre de coups moyen (env. 20-27 / min.), env. 75-85% de la fréquence cardiaque maximale pour les personnes non entraînées, durée 40 min. ou 80-90% de la fréquence cardiaque maximale pour les personnes entraînées, durée 40 min.



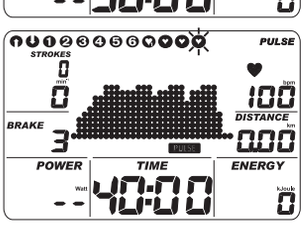
P5 « Programme Power 30 min. »
pour les personnes entraînées (nécessité sinon de réduire le niveau de démarrage) Nombre de coups élevé (env. 27-35 / min.), env. 85-95% de la fréquence cardiaque maximale, durée 30 min.



P6 « entraînement par intervalles 60 min. »
Nombre de coups moyen (env. 20-27 / min.), env. 70-85% de la fréquence cardiaque maximale, durée 60 min.



HRC 3 « jeu de parcours 30 min. », régulé par le pouls
Nombre de coups moyen (env. 20-27/min.), 65% (pendant la pause)-85% de la fréquence cardiaque maximale



HRC 4 « entraînement extensif par intervalles 40 min. », régulé par le pouls
Nombre de coups moyen (env. 20-27 / min.), 75-82% de la fréquence cardiaque maximale

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen 56
- Service 56
- Uw veiligheid 56

Korte beschrijving 57
- Functiebereik / toetsen 58
- Weergavebereik / display 59-61
- Weergegeven waardes 61

Snelstart (ter kennismaking) 61
- Trainingsbegin 61
- Trainingseinde 61
- Slaapstand 61

Training 62

... door belastingprogrammering
- Count up 62
- Count down 62
- Programmeervelden 62
  Roeislagen 62
  Aantal slagen 62
  Signalen 62
  Tijd 63
  Energie 63
  Afstand 63
  Prestatieweergave 63
  Leeftijd 63
  Maximale polsslag 63
  Doelpolsslag keuze (fat/fit/man.) 63
- Doelpolsslag programmering 63
- Gereed voor training 63
- Prestatieprofielen 1 – 6 64
- Omschakeling tijd/afstand 64

... door polsslagprogrammering
- HRC1 – Count up 65
- HRC2 – Count down 65
- HRC3 – vaarspel 30 min. 65
- HRC4 – extensieve intervaltraining 40 min. 65

Trainingsfuncties 66
- Weergavewisseling 66
- Profielwijziging 66
- Prestatieweergave 66
- Trainingsonderbreking/-einde 66
- Voortzetten van de training 66
- Recovery (herstelpolsmeting) 67

Programmeringen en functies 67
- Tabel: programmeringen/functies 67
- Tabel: polsslaggebeurtenissen 67

Individuele instellingen 68
- Wissen van het totale aantal kilometers 68
- Opslaan van de programmeringen 68
- Keuze: km/mijl – weergave 68
- Keuze: kJoule / Kcal – weergave 68
- Keuze: energieweergave real./fys. 68
- Alarmsignaal AAN / UIT 68

Algemene aanwijzingen 69
- Systeemgeluiden 69
- Recovery 69
- Omschakeling tijd / afstand 69
- Profielweergave tijdens de training 69
- Toerentalafhankelijk gebruik 69
- Berekening gemiddelde waarde 69
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 69
  Met oorclip 69
  Met borstgordel 69
- Computerstoringen 69
- Aanwijzingen voor de PC-Interface 69

Glossar 69

G

Dit teken verwijst in de handleiding naar de woordenlijst. Daar wordt het betreffende begrip verklaard.

Trainingshandleiding 70
- Duurtraining 70
- Belastingintensiteit 71
- Belastingomvang 71
- Geïntegreerde trainingsprogramma's 73
- Trainingsbeschrijving 218

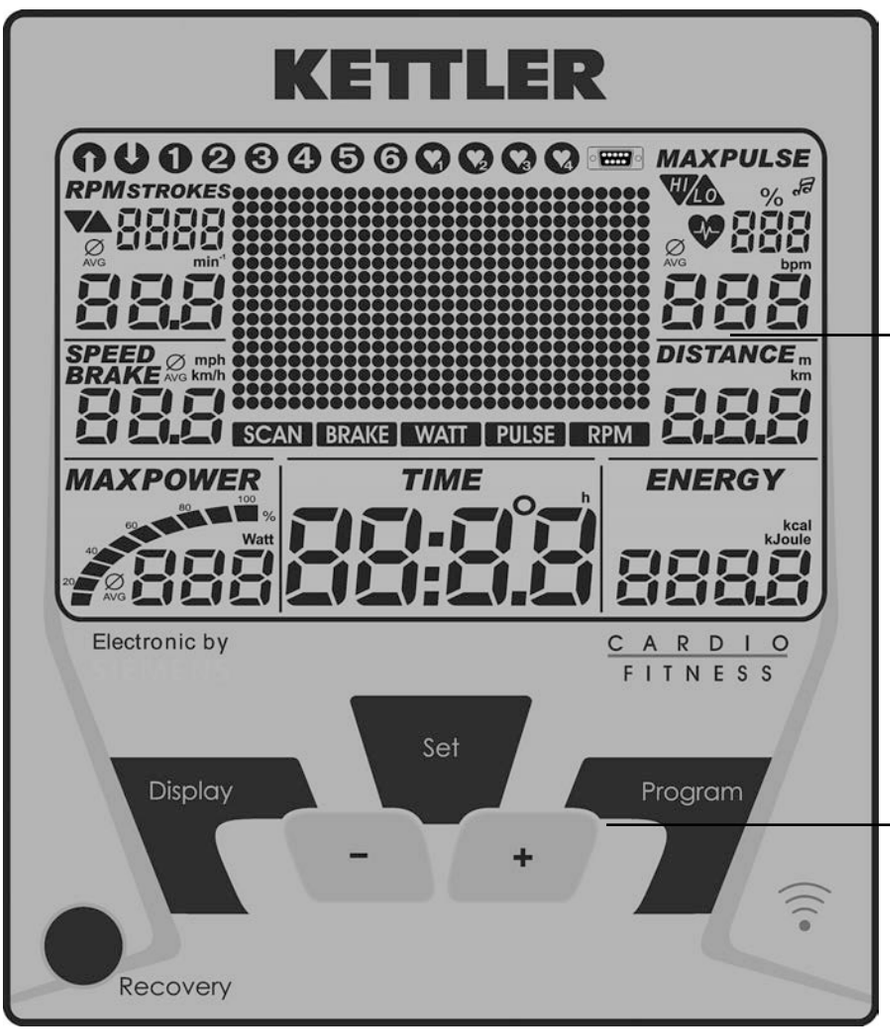
Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw veiligheid op onderstaande punten:
- Plaats het trainingsapparaat op een geschikte, stevige ondergrond.
- Controleer vóór het eerste gebruik en vervolgens na 6 maanden of alle verbindingen goed vast zitten.
- Gebruik het trainingsapparaat uitsluitend volgens de aanwijzingen in de handleiding, dit om foutieve belasting of overbelasting te voorkomen.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te raden.
- Controleer regelmatig of het apparaat goed functioneert en in goede conditie is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en nauwkeurig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen meteen vervangen te worden. Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag tot na de reparatie niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen behouden blijven, als regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:
- **Raadpleeg vóór u gaat trainen uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Baseer de opbouw van uw trainingsprogramma op zijn advies. Foutieve of overmatige training kan tot schade aan de gezondheid leiden.**

Korte beschrijving

De elektronica heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met wijzigende symbolen en grafieken.

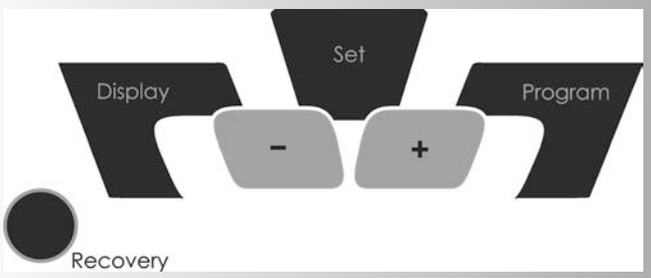


Weergavebereik

Display

Functiebereik

Toetsen



Korte handleiding

Functiebereik

De zes toetsen worden hieronder kort uitgelegd.

Het precieze gebruik wordt in de afzonderlijke hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijvingen worden de namen van de functietoetsen identiek gebruikt.

SET (kort indrukken)

Met deze functietoets worden de programmeringen opgeroepen. De ingestelde gegevens worden overgenomen.

SET (langer indrukken)

Wissen van het veld (Reset)

Uitzondering: bij de weergave van alle segmenten: oproep "individuele instellingen" met weergave: Reset +/-

Display (kort indrukken)

Met deze functietoets schakelt het actuele middelste veld naar het volgende weergaveveld of schakelt de automatische gegevenwisseling uit.

Display (langer indrukken)

Automatische gegevenswisseling

Weergave: SCAN

Programm

Met deze functietoets worden de diverse programma's gekozen.

Nogmaals indrukken	> volgende programma
Langer indrukken	> programmadoorloop

Min – / plus + toetsen

Met deze functietoetsen worden voor de training in de diverse menu's waardes gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd.

- verder "plus"
- of terug "min"
- langer indrukken > snellere wisseling
- "plus" en "min" **tegelijk** indrukken:
- belasting springt op **niveau 1**
- programma's springen op **oorspronkelijk**
- waardeprogrammering springt op **uit (off**

RECOVERY

Met deze functietoets wordt de herstelpolsfunctie gestart.

Opmerking:

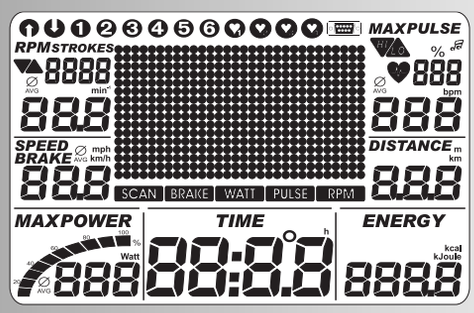
Andere functies van de toetsen worden op de betreffende plaatsen in de bedieningshandleiding uitgelegd.

Polsslagmeting

De polsslagmeting gebeurt via de meegeleverde borstgordel. Lees hiervoor a.u.b. de bijbehorende handleiding.

Weergavebereik / display

Het weergavebereik informeert over de verschillende functies en de gekozen instelmodi.



Programma's: count up / count down

De programma's onderscheiden zich door de manier van tellen.

Count up: telt op, count down: telt terug

Programma's

Belasting via tijd of afstand

Voorgeprogrammeerde profielen 1–6

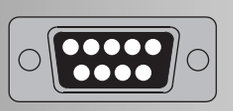
Polsslaggestuurde programma's: HRC1-HRC4

Doelpolsslag via de tijd

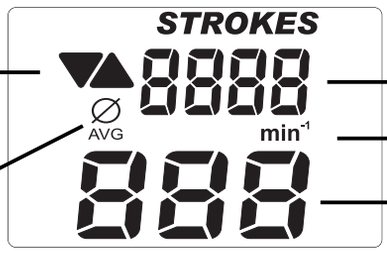
Vier programma's, die via een voorgeprogrammeerde polsslagwaarde of meerdere voorgeprogrammeerde polsslagwaardes de belasting regelen.

PC-interface

Als dit symbool verschijnt, bestaat er een verbinding met een PC.

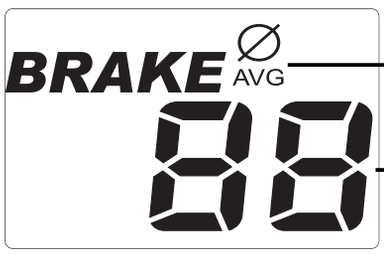


Slagen / aantal slagen



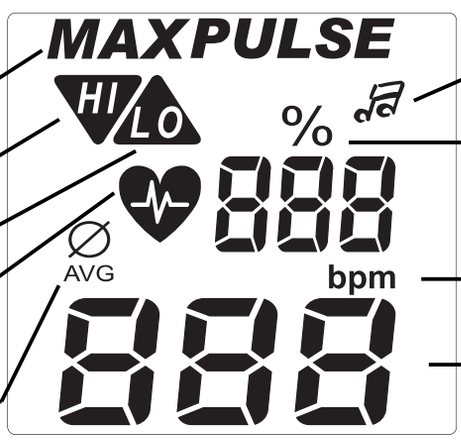
Pijlen voor bereik aantal slagen
Weergave bij afwijking van −/+ 4 slagen/min.
Gemiddelde waarde (AVG)
Slagen (aantal) Waarde 0 – 9999
Dimensie
Aantal slagen (slagen per minuut) Waarde 0 – 199

Remniveau



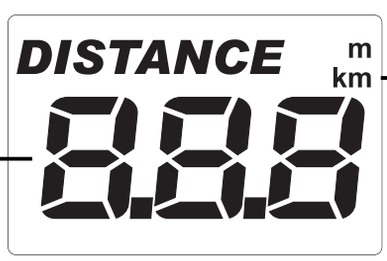
Gemiddelde waarde (AVG)
Waarde 1 – 15

Polsslag



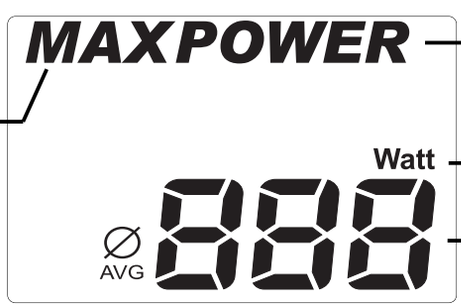
Maximale polsslag
Alarm (knippert) max. polsslag +1
Doelpolsslag overschreden +11
Doelpolsslag te laag −11
Hartsymbool (knippert)
Gemiddelde waarde
Alarmsignaal AAN/UIT
Procentuele waarde
Actuele polsslag / max. polsslag
Dimensie
Waarde 0 – 220

Afstand



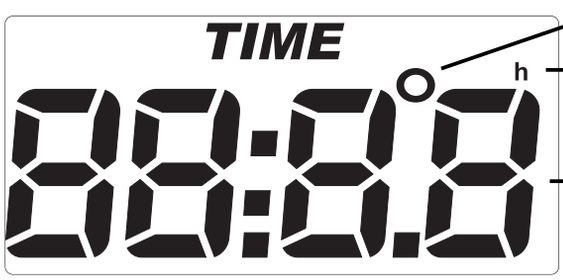
Waarde 0 – 499
Dimensie instelbaar

Prestatie



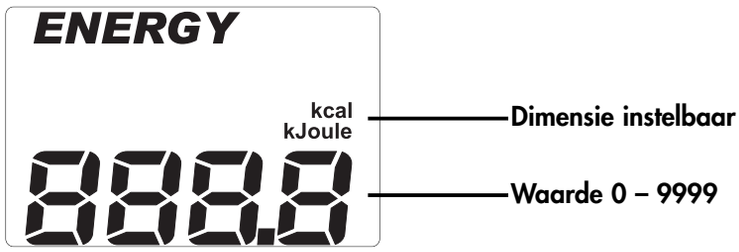
MAXPOWER weergave (topvermogen van een roeislag)
Gemiddelde waarde
POWER weergave (gemiddeld vermogen van een roeislag)
Dimensie
Waarde 25 – 999

Tijd



Temperatur °C/°F
Urenteller
Waarde 0 – 99:59

Energieverbruik



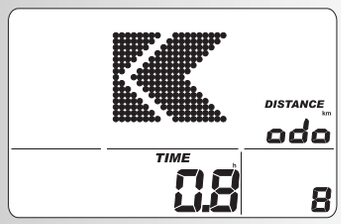
Punten

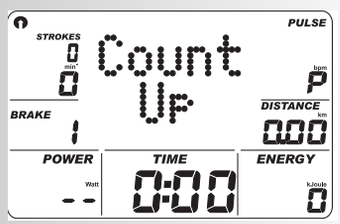
Snelstart (ter kennismaking)

Trainingsbegin:

Zonder bijzondere instellingen

- Begroetingsbeeld bij het inschakelen
  Weergave van het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd
- Na 3 seconden: ***weergave*** "count up";
  Alle waardes staan op 0;
  m.u.v. remniveau en prestatie
- Trainingsbegin



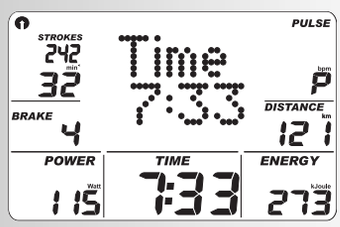


Weergave
Slagen, slagen/min., remniveau, prestatie, tijd, polsslag (indien polsslagmeting actief), afstand, energie

Wijzigen van de belasting en tijdens de training:

- "plus": remniveau wordt met 1 niveau verhoogd.
- "min" verlaagt met 1 niveau

Uit het remniveau en de slagen/min. volgt de prestatie.



Aanwijzing:

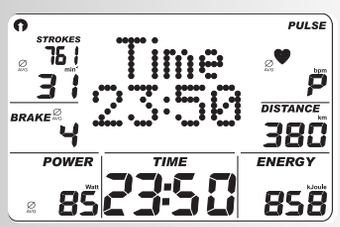
De roeislagen per minuut worden pas na ca. 5 seconden weergegeven.

Trainingseinde

- Gemiddelde waardes (Ø):

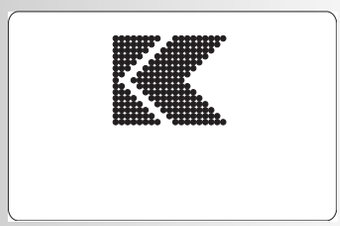
Weergave
Slagen/min., remniveau, prestatie en polsslag (indien polsslagmeting actief)

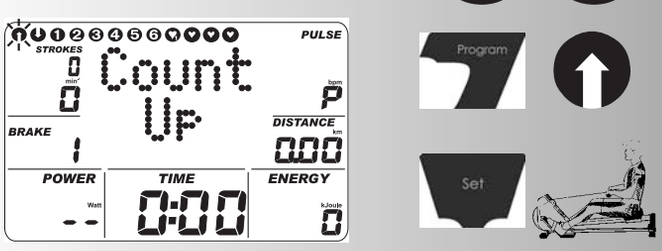
- Totale waardes
  Slagen, tijd, afstand en energie

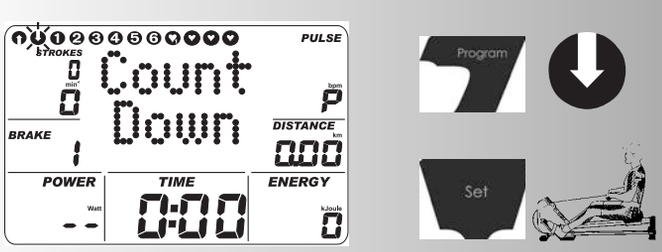


Slaapstand

Het apparaat schakelt 4 minuten na trainingseinde in de slaapstand. Door indrukken van een willekeurige toets begint de computer weer met de "count up".







Training

De computer beschikt over 12 trainingsprogramma's. Deze onderscheiden zich duidelijk in de belastingintensiteit en -duur.

1. Training door belastingprogrammering

a. Manuele belastingprogrammering
- (PROGRAM) "count up"
- (PROGRAM) "count down"

b. Belastingprofielen
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training door polsslagprogrammering

a. Manuele polsslagprogrammering
- (PROGRAM) "HRC1 count up"
- (PROGRAM) "HRC2 count down"

b. Polsslagprofielen
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Training door belastingprogrammering

a. Manuele belastingprogrammering
(PROGRAM) "count up"
- "PROGRAM" indrukken tot: ***weergave:*** "count up" training beginnen, alle waardes tellen op.

Of
- "SET" indrukken: programmeerveld
- "Plus" of "min": belasting wijzigen. Trainingsbegin alle waardes tellen op.

(PROGRAM) "count down"
- "PROGRAM" indrukken tot: ***weergave:*** "count down" Het programma telt van de ingevoerde waarde terug > 0. Als géén programmering plaatsvindt, begint de training in het programma "count up". Voor het starten van het programma moet minstens één programmering in het programmeerveld aanwezig zijn.
- "SET" indrukken: programmeerveld

Programmeerveld
Weergave: roeislagenprogrammering "str."

Roeislagenprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 900) Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu programmering aantal slagen "st./min"

Programmering aantal slagen
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 30) Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu signalen "beep".

Signalen
"Beep off" = géén akoestische roeislagondersteuning
"Beep 1x" = 1 signaal voor totale roeislag
"Beep 2x" = 1 signaal voor 1/2 roeislag
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 1x) Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu tijdprogrammering "TIME".

Tijdprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 45:00)
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu energieprogrammering "Energy"

Energieprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 1500)
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu afstandprogrammering "Dist."

Afstandprogrammering
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 14,00)
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu vermogenprogrammering "power"

Vermogenprogrammering
Bij keuze van "Power AVG" wordt het gemiddelde vermogen bij "Power Max" het topvermogen van een roeislag weergegeven.
- Met "plus" of "min" kiezen
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu leeftijdprogrammering "Age".

Leeftijdprogrammering
Het programmeren van de leeftijd dient voor het berekenen en bewaken van de maximale polsslag (symbool HI, alarmsignaal indien geactiveerd).
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 34)
  Daaruit wordt volgens de formule (220-leeftijd) een maximale polsslag van 186 berekend.
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu programmering maximale polsslag "Max".

Programmering maximale polsslag
- Met "min" waarde ingeven.
  Een maximale polsslag kan alleen verlaagd worden!
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: volgende menu keuze doelpolsslag "Fat 65%"

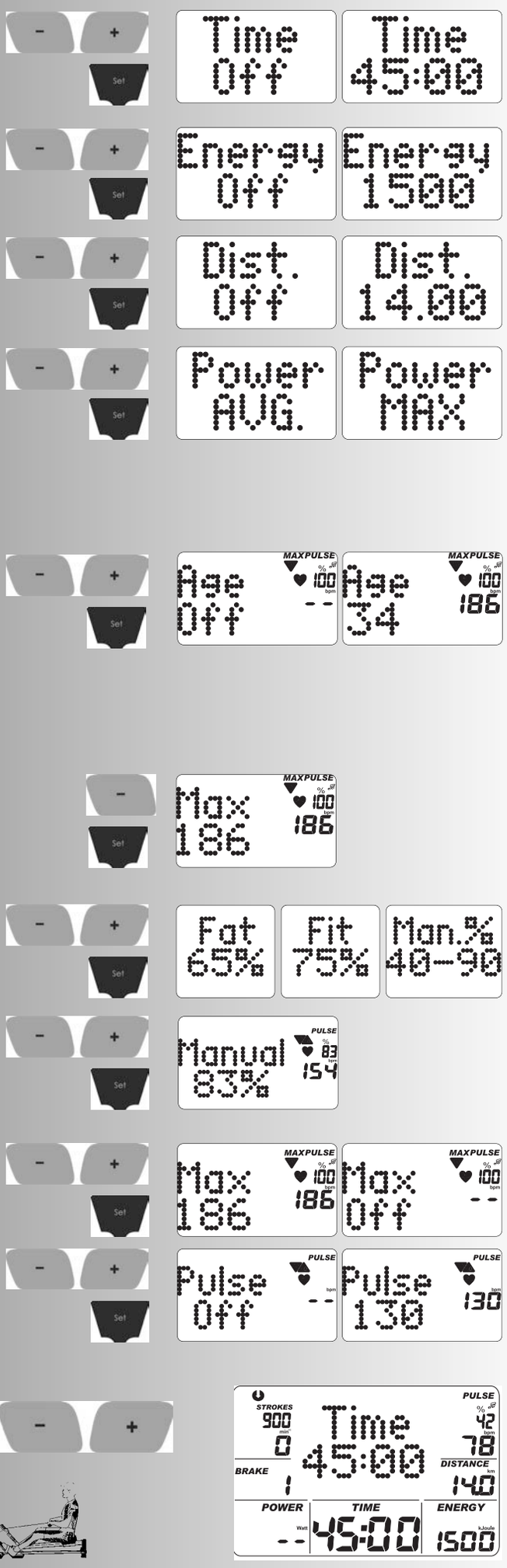
Keuze doelpolsslag
- Met "plus" of "min" keuze maken
- Vetverbranding 65%, conditie 75%, manueel 40-90%
  Met "SET" bevestigen (manueel 40-90%)
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. man. 83)
  Met "SET" bevestigen (programmeermodus eindigt)

Weergave: gereed voor training met alle programmeringen

Of
Doelpolsslag programmering Invoeren van 40 – 200 dient voor het vastleggen en bewaken van een leeftijdonafhankelijke trainingspolsslag (symbool HI, alarmsignaal indien geactiveerd, géén maximale polsslag bewaking). Daarvoor moet de programmering maximale polsslag op "Off" staan.
- Met "plus" of "min" de maximale polsslag bewaking kiezen. ***Weergave:*** "Max Off"
  Met "SET" bevestigen

Weergave: volgende programmering "doelpolsslag" (Pulse)
- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 130)
  Met "SET" bevestigen (programmeermodus eindigt)
  Weergave: gereed voor training met alle programmeringen

Gereed voor training
Belasting
- Met "plus" of "min" belasting wijzigen. Trainingsbegin



door roeien. De voor de training ingestelde belasting wordt opgeslagen

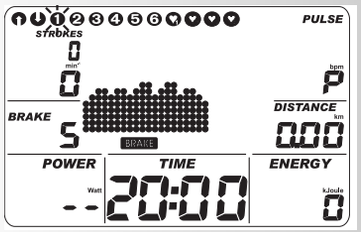
Opmerking:

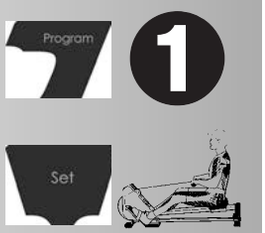
- Een overzicht van alle instelmogelijkheden in de programma's zijn in de tabellen samengevat (zie pagina 67).
- De programmeringen gaan bij een "Reset" verloren. Wordt bij individuele instellingen "opslaan van programmeringen" geactiveerd (pagina 68), blijven de programmeringen opgeslagen. Bij een volgende oproep van count up / count down worden de gegevens overgenomen.

b. Prestatieprofielen (PROGRAM) "1" – "6"

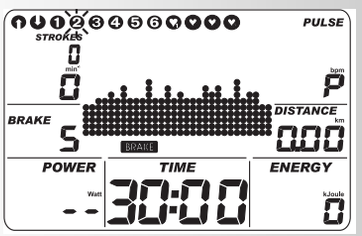
Alle profielen worden door indrukken van "PROGRAM" gekozen.

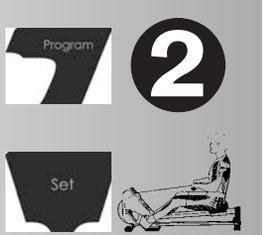
Bijv. ***Weergave:*** "1"
Intervaltraining 20 ; belasting niveau 5-8, 20 min.
"SET" indrukken: programmeerveld,



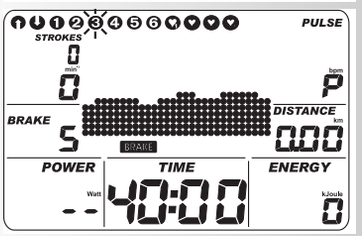


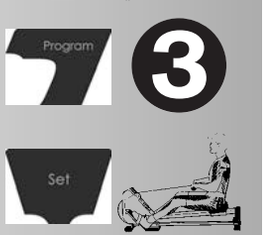
- "PROGRAM" indrukken tot: ***Weergave:*** "2"
  Spurts ; belasting niveau 5-9, 30 min.
  "SET" indrukken: programmeerveld



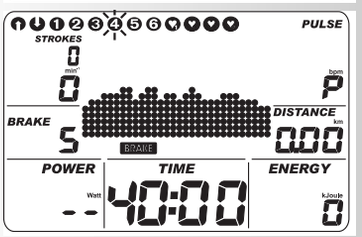


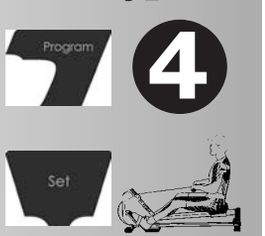
- "PROGRAM" indrukken tot: ***Weergave:*** "3"
  Gewichtsreductie ; belasting niveau 5-7, 40 min.
  "SET" indrukken: programmeerveld



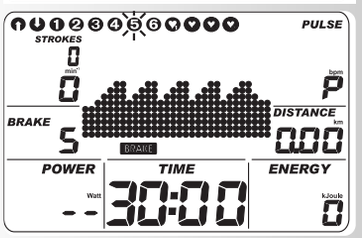


- "PROGRAM" indrukken tot: ***Weergave:*** "4"
  Conditie ; belasting niveau 5-8, 40 min.
  "SET" indrukken: programmeerveld

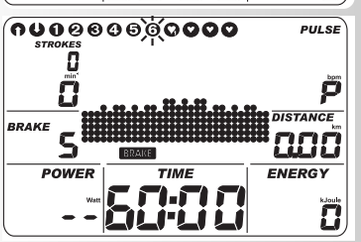




- "PROGRAM" indrukken tot: ***Weergave:*** "5"
  Powerprogramma ; belasting niveau 5-9, 30 min.
  "SET" indrukken: programmeerveld



- "PROGRAM" indrukken tot: ***Weergave***: "6"
  Interval 60; belasting niveau 1-5, 60 min.
  "SET" indrukken: programmeerveld



Opmerking:

Bij tijden boven 30 minuten wordt in het programmaveld het profiel op 30 kolommen gecomprimeerd.

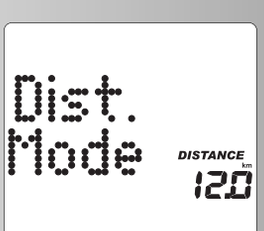
Omschakeling tijd / afstand

In de programma's 1-6 is in het programmeerveld de omschakeling van tijd- naar afstandmodus mogelijk.

- Met "min" of "plus" modus instellen
  Met "SET" bevestigen.

Weergave: gereed voor training

De afstand per kolom bedraagt 0,2 km (0,1 mijl).



2. Training door polsslagprogrammering

Manuele polsslagprogrammering
(PROGRAM) "HRC1" count up"

- "PROGRAM" indrukken tot: Weergave: HRC1
- "SET" indrukken: programmeerveld

Of
Training beginnen, alle waardes tellen op. De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- "PROGRAM" indrukken tot: Weergave: HRC2
- "SET" indrukken: programmeerveld
  De programmeringen en verstelmogelijkheden zijn analoog aan het programmapunt "count down".
- Trainingsbegin
  De belasting wordt automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130)

(PROGRAM) "HRC3" vaarspel 30 min.

- "PROGRAM" indrukken tot: Weergave: HRC3
- "SET" indrukken: programmeerveld
- Trainingsbegin
  De belasting wordt automatisch verhoogd tot de diverse doelpolsslagen bereikt zijn.

(PROGRAM) "HRC4" extensieve intervaltraining 40 Min

- "PROGRAM" indrukken tot: Weergave: HRC4
- "SET" indrukken: programmeerveld
- Trainingsbegin
  De belasting wordt automatisch verhoogd tot de diverse doelpolsslagen bereikt zijn.

Aanwijzing:

Beginbelasting
In HRC-programma's is in het programmeerveld het vastleggen van de beginbelasting van niveau 1 – 10 mogelijk.

- Met "plus" of "min" waarde ingeven (bijv. 10). De belasting wordt dan vanaf niveau 10 automatisch verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is (bijv. 130)

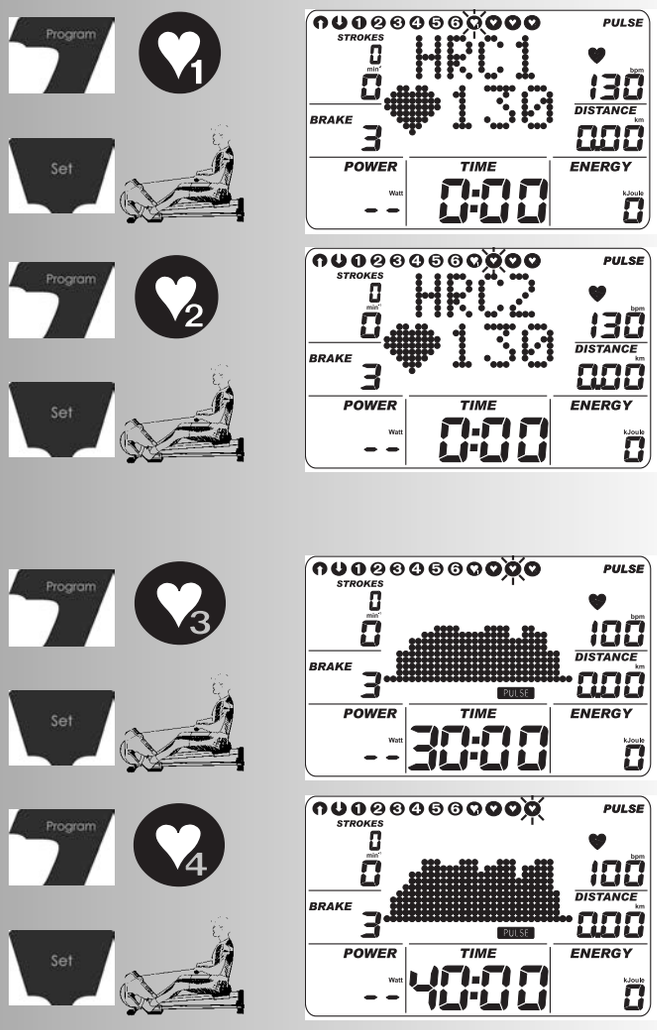
Polsslag

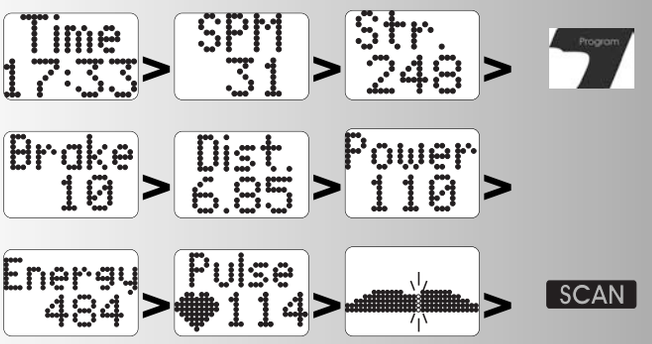
- Met "plus" of "min" kan de polsslagwaarde op dit punt en tijdens de training nog gewijzigd worden, bijv. van 130 naar 135.
  Trainingsbegin door roeien.

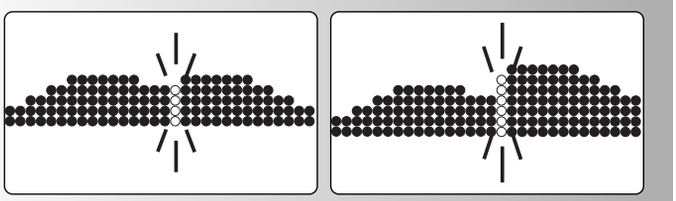
Programmeermogelijkheden: zie tabellen pagina 67

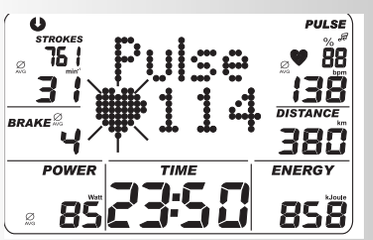
Opmerking:

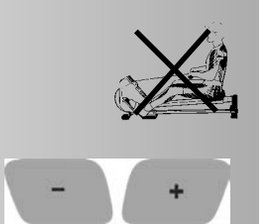
- Een belastingwijziging vindt in HRC-programma's bij afwijkingen van +/- 6 hartslagen plaats.

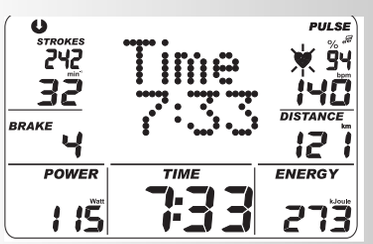












Trainingsfuncties

Weergavewisseling tijdens de training

Verstelling: manueel

Met "display" wisselt de weergave in het puntenveld in de volgorde: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ……

Verstelling: automatisch **(SCAN)**

"Display"-toets langer indrukken tot het "SCAN"-symbool in de display verschijnt. Elke 5 seconden wisseling van de weergave. De SCAN-functie wordt door opnieuw indrukken van de "Display"-toets, recovery-functie of trainingsonderbreking beëindigd.

Wijziging van het belastingprofiel

Wordt de belasting tijdens het programma gewijzigd, werkt de wijziging vanaf de knipperende kolom naar rechts. De kolommen links ervan tonen de afgelegde belastingniveaus en blijven ongewijzigd.

Vermogenweergave (POWER / MAXPOWER)

Tijdens de training kan de vermogenweergave van gemiddelde waarde "POWER" in topwaarde "MAXPOWER" gewijzigd worden.

- Met "SET" keuze maken

Opmerking:

In het middelste veld wordt altijd het gemiddelde vermogen weergegeven.

Trainingsonderbreking of –einde

Bij minder dan 10 roeislagen/min. of indrukken van "RECOVERY" herkent de computer een trainingsonderbreking. De bereikte trainingswaardes worden getoond. Slagen/min., remniveau, vermogen en polsslag (indien polsslagmeting geactiveerd) worden als gemiddelde waarde met het Ø-symbool weergegeven.

Met "plus" of "min" wisselen naar de actuele weergave.

De trainingsgegevens worden 4 minuten getoond. Drukt u binnen deze tijd niet op een toets of traint u niet, schakelt de computer in de slaapstand.

Voortzetten van de training

Wordt de training binnen 4 minuten voortgezet, worden alle waardes verder opgeteld of afgeteld.

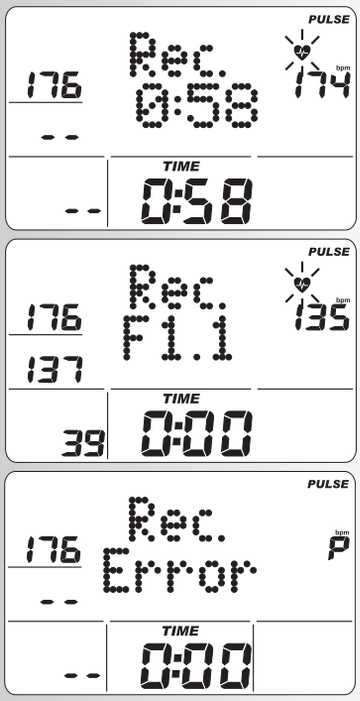
RECOVERY – functie

Herstelpolsmeting

Bij trainingseinde "RECOVERY" indrukken.
De computer meet 60 seconden terugtellend uw polsslag.

Drukt u op "RECOVERY", wordt onder "STROKES" de actuele polsslag opgeslagen; onder "BRAKE" wordt de polsslagwaarde na 60 seconden opgeslagen. Onder "POWER" wordt het verschil tussen deze waardes getoond. Hieruit wordt een conditiecijfer (bijv. F 1.1) berekend. De weergave stopt na 20 seconden.

"RECOVERY" of "RESET" onderbreekt de functie. Wordt aan het begin of einde van de teruglopende tijd géén polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.



Programmeringen en functies

Training	Stilstaan	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Belasting	Belasting	✔	✔										
Profiel	Profiel			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Slagen		✔								✔		
	Slagen/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tijd, energie, afstand		✔								✔		
	Max. polsslag	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	of												
	Vetverbranding 65% oder conditie 75% oder manueel 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Doelpolsslag 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tijd/afstand omschakeling			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Weergave bij polsslaggebeurtenissen

Waarde/programmering			%	Overschrijding HI	LO	MAX	♫
Maximale polsslag		80-210	✔	+1		+1	+1
Uit (off)							
Doelpolsslag	vetverbranding	65%	✔	+11	−11*		
	of conditie	75%					
	of manueel	40-90%					
Doelpolsslag		40-200		+11	−11*		

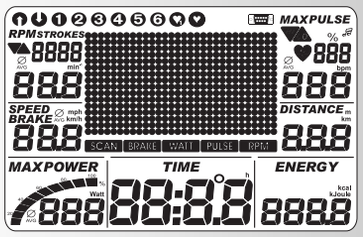
*** Opmerking: verschijnt alleen als de doelpolsslag 1x bereikt werd.**

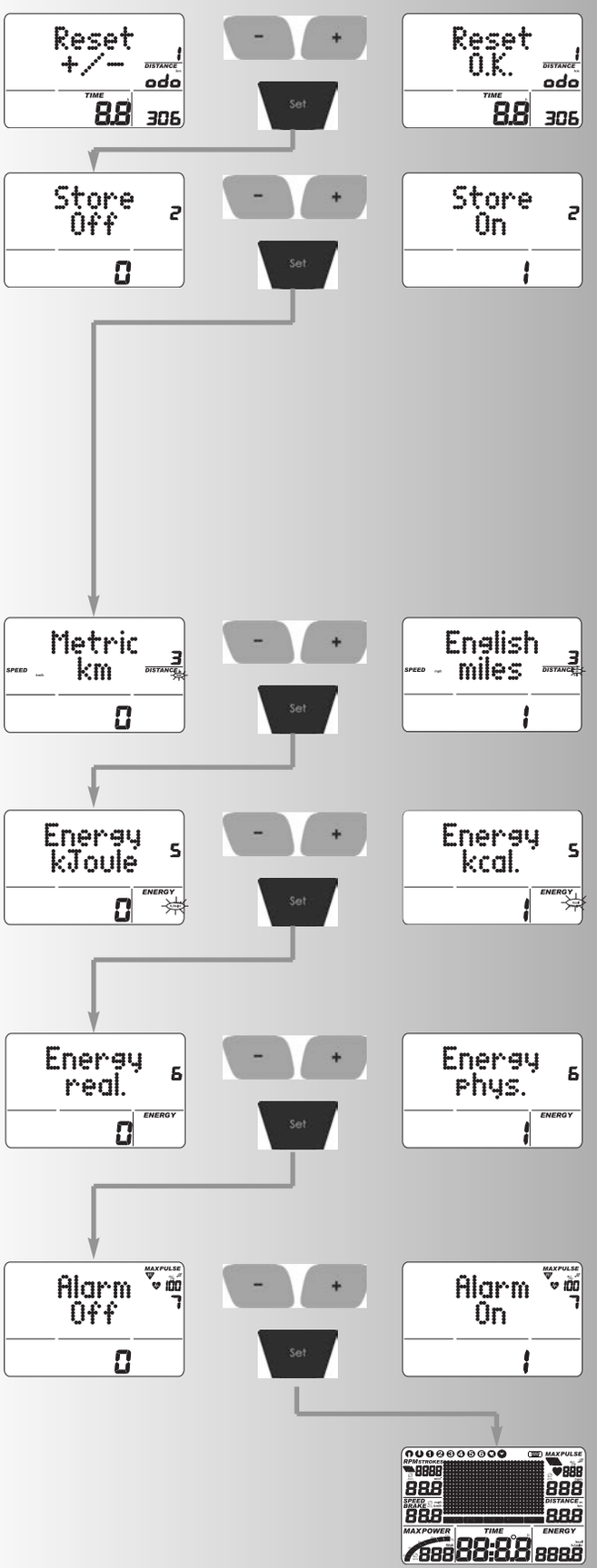
Bij het niet halen van de geprogrammeerde trainingspolsslag (-11 slagen) verschijnt het symbool "*LO*".

Bij overschrijding (+11 slagen) verschijnt het symbool "*HI*".

Bij overschrijding van de maximale polsslag knippert de "*HI*"-pijl en het woord "*MAX*" verschijnt.

Is bij individuele instellingen het "alarmsignaal bij maximale polsslag overschrijding" geactiveerd hoort u tevens enkele alarmtonen.





Individuele instellingen

Ga volgens het hiernaast staande schema te werk: "Reset" indrukken

Weergave: alle segmenten
Nu "SET" langer indrukken: menu: individuele instellingen

Weergave: Reset +/-, totaal aantal kilometers en totale trainingstijd

1. Wissen van het totaal aantal kilometers en totale trainingstijd
"Plus" + "min" tegelijk indrukken

Functie: wissen van het veld: "Reset OK"
"Set" indrukken: sprong naar de volgende instelling

Weergave: Store

Of
Wissen van het totale waardes overslaan, alleen "SET" indrukken

Weergave: Store

2. Opslaan van programmeringen
"Plus" of "min" indrukken
Programmeringen voor tijd, energie, afstand, leeftijd, doelpolsslag worden voor langere tijd opgeslagen.

Functie:

ON = opslaan ook na "reset"

Off = opslaan tot de volgende "reset"

"Set" indrukken
Sprong naar de volgende instelling

Weergave: metric of English

3. Weergave van de eenheid in kilometers / mijlen
"Plus" of "min" indrukken

Functie: Kiezen van kilometer of mijlen weergave
"Set" indrukken: gekozen eenheid wordt opgeslagen en sprong naar de volgende instelling

Weergave: Energy.

4. Weergave van het energieverbruik in kJoule / Kcalorieën
"Plus" of "min" indrukken

Functie: Keuze van de energieverbruik weergave
"Set" indrukken: gekozen eenheid wordt opgeslagen en sprong naar de volgende instelling

Weergave: Energy

5. Weergave van mechanische / menselijke energie-omzetting
"Plus" of "min" indrukken

Functie: keuze van de energieomzetting weergave

Real.: de energieomzetting van de trainende persoon met 16,7% werking.

Phys.: de energieomzetting van het apparaat, puur natuurkundig berekend

"Set" indrukken: gekozen eenheid wordt opgeslagen en sprong naar de volgende instelling.

Weergave: Alarm

7. Alarmsignaal bij maximale overschrijding
"Plus" of "min" indrukken

Functie: alarmsignaal AAN/UIT
"Set" indrukken: gekozen instelling wordt opgeslagen en "nieuwe start" van de weergave

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen
Bij het inschakelen tijdens de segmenttest is een kort geluid hoorbaar.

Programma einde
Een programma einde (profielprogramma's, count down) wordt door een kort geluid gemarkeerd.

Maximale polsslag overschrijding
Wordt de ingestelde maximale polsslag met een slag overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte tonen.

Foutmelding
Bij fouten, bijv. recovery niet uitvoerbaar zonder polsslagsignaal, hoort u 3 korte tonen.

Automatische scanfunctie in- en uitschakelen
Bij het activeren of deactiveren van de automatische scanfunctie hoort u een kort geluid.

Recovery

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

Berekening van het conditiecijfer (F):

$$\text{Cijfer (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag

F1,0 = uitstekend F 6,0 = onvoldoende

Omschakeling tijd/afstand

Bij de programma's 1-6 kan bij het programmeren het profiel per kolom van tijdmodus (1 minuut) in afstandmodus (200 meter of 0,1 mijl) omgezet worden.

Profielweergave tijdens de training

Aan het begin knippert de eerste kolom. Na afloop schuift deze naar rechts.

Bij profielen boven 30 minuten tot het midden (kolom 15). Dan verschuift het profiel van rechts naar links. Verschijnt het profieleinde in de laatste kolom (kolom 30) schuift de knipperende kolom verder naar rechts tot het programma afgelopen is.

Toerentalafhankelijk gebruik

(constant remmoment)

De elektromagnetische wervelstroomrem stelt een constant remmoment in.

Berekening gemiddelde waarde

De berekening van de gemiddelde waarde gebeurt per trainingseenheid.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hartsymbool in het veld synchroon met uw polsslag knippert.

Met borstgordel
Lees hiervoor de bijbehorende handleiding.

Computerstoringen
Druk de SET-toets langer in.

Aanwijzingen voor PC-interface
Op onze website **www.kettler.net** vindt u aanwijzingen over de mogelijkheden met een PC-interface.

Woordenlijst

Conditie polsslag
Berekende waarde van: 75% max. polsslag.

Dimensie
Eenheden voor weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal, uren(h) en vermogen (Watt).

Doelpolsslag
Manueel of door het programma bepaalde polsslagwaarde, die bereikt moet worden.

Energie (real.)
Berekent de energieomzetting van het lichaam met een werkingsgraad van 16,7% voor het opbrengen van een mechanische prestatie. De overige 83,3% zet het lichaam om in warmte.

HI-symbool
Verschijnt "HI" is een doelpolsslag 11 slagen te hoog. Knippert HI is de maximale polsslag overschreden.

Leeftijd
Invoeren voor het berekenen van de maximale polsslag.

LO-symbool
Verschijnt "LO" is een doelpolsslag 11 slagen te laag.

Manueel
Berekende waarde van: 40-90% maximale polsslag.

Max. Polsslag
Berekende waarde uit 220 min leeftijd.

Menu
Veld waarin waardes ingevoerd of gekozen kunnen worden.

PC-interface
9-polige SUB-D bus (RS232/serieel) voor gegevenswisseling met een PC.

Polsslag
Meten van de hartslag per minuut.

Power
Actuele waarde van het mechanische (rem) vermogen in Watt, die het apparaat in warmte omzet.

Profiel
In het puntenveld weergegeven wijziging van de belastingen via tijd of afstand.

Programma's
Trainingsmogelijkheden die manueel of door het programma bepaalde belastingen of doelpolsslag vragen.

Puntenveld
Weergaveveld met 30 x 16 punten voor het weergeven van vermogenprofielen, tekst en waardes.

Recovery
Herstelpolsmeting bij trainingseinde. Uit begin en eind polsslag van één minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van het conditiecijfer een indicatie voor een betere conditie.

Reset
Wissen van het weergaveveld en nieuwe start van de weergave.

Sturing
De computer regelt de belasting of de polsslag aan de hand van manueel ingegeven of voorgeprogrammeerde waardes.

Toerentalafhankelijk gebruik
Het weergegeven vermogen wijzigt niet, totdat het aantal slagen/min of het remniveau gewijzigd wordt. Bij een wijziging van

het aantal slagen, wordt uit het (constante) remmoment (remniveau) en het actuele aantal slagen het actuele vermogen berekend en overeenkomstig getoond. Tijdens de training wordt met de "+" resp. "-" toets het remniveau in stappen van 1 verhoogd of verlaagd. Daarna word het remmoment constant gehouden en de vermogenweergave bij wijzigende slagenaantal, zoals hierboven beschreven, opnieuw berekend.

Vetverbranding polsslag
Berekende waarde van: 65% max. polsslag.

Woordenlijst
Een verzameling van verklaringspogingen.

Trainingsinstructies voor de KETTLER COACH

Met het roeiapparaat COACH van KETTLER kunt u alle voordelen van de roeitraining benutten zonder het vaak moeizame "te water laten" van een boot. Met de roeitraining verbetert u niet alleen het prestatievermogen van hart en bloedsomloop, maar ook uw krachtvermogen.

Belangrijke aanwijzing
Raadpleeg vóór u met de training begint uw huisarts en laat hem vaststellen of een training met de KETTLER COACH voor u geschikt is. Dit onderzoek behoort een basis te zijn voor een goede opbouw van uw trainingsprogramma. **De volgende trainingsaanwijzingen zijn alleen voor gezonde personen bedoeld.**

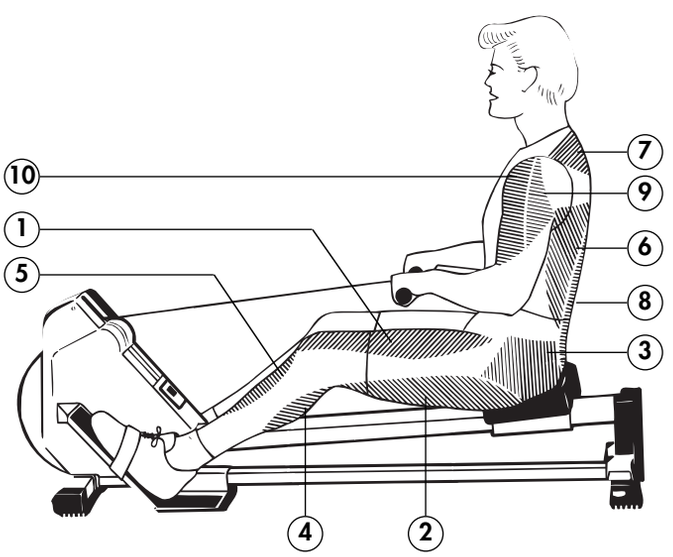
Voordelen van de roeitraining
Roeien verhoogt, zoals reeds vermeld, het prestatievermogen van hart en bloedsomloop. De zuurstofopname wordt hiermee eveneens verbeterd. Door de roeitraining worden ook vetcellen afgebroken, omdat voor duurtraining vetzuren voor het beschikbaar worden van energie nodig zijn.

Nog een voordeel van de roeitraining is dat alle belangrijke spiergroepen van het gehele lichaam worden verstevigd. Bijzonder waardevol uit orthopedisch standpunt is de versteviging van rug- en schouderspieren, die de roeitraining teweegbrengt.

Vooral de versteviging van de rugspieren kan talrijke orthopedische problemen voorkomen.

De training met de KETTLER COACH houdt een uitgebreide fitness-training in. Deze verhoogt het uithoudings- en krachtvermogen en spaart de gewrichten.

Welke spieren worden belast?
Met de roeibeweging gebruikt men alle spieren van het lichaam. Een paar spiergroepen, die onderstaand worden afgebeeld, worden nog eens extra getraind.



Zoals u uit deze afbeelding kunt opmaken worden bij de roeitraining boven- en onderlichaam geactiveerd. Wat de beenspieren betreft belast men bij de roeitraining vooral de beenstrek- (1), de beenbuig- (2), de scheenbeen- (5) en de kuitspieren (4). Door de heupstrekbeweging worden bij de roeitraining tevens de bilspieren belast. Van de rompspieren worden door de roeitraining vooral de brede rug- (6) en de rugstrekspieren belast. Verder worden trapezium- (7) en de deltaspieren (9) en de biceps (10) getraind.

Door middel van speciale oefeningen kunt u met de KETTLER COACH nog andere spiergroepen trainen, die in een ander hoofdstuk worden genoemd.

Planning en opbouw van uw roeitraining
De basis voor de planning van uw training is uw huidige lichamelijk pres-tatievermogen. Door middel van een test kan uw huis-

arts dit persoonlijke prestatievermogen vaststellen. Indien u deze test niet heeft laten uitvoeren, dient u niet te intensief te trainen. Voor de planning van uw training dient u er rekening mee te houden dat de training van het uithoudingsvermogen niet alleen door middel van de omvang van de belasting, maar ook door middel van de intensiteit hiervan wordt geregeld.

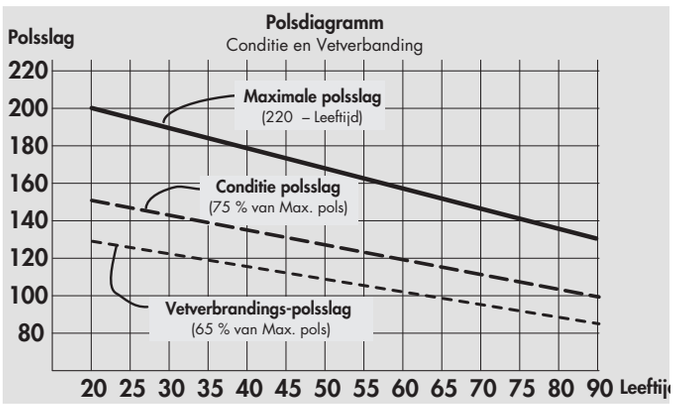
Intensiteit van de training

De mate van belasting kan bij de roeitraining middels uw polsslag worden gecontroleerd. De intensiteit van de training wordt zowel via het aantal slagen als ook via de mate van weerstand van de roeigreep bepaald. Indien het aantal slagen wordt opgevoerd, wordt de intensiteit van de training verhoogd. Dit gebeurt eveneens indien de weerstand door de standenschakeling wordt verhoogd.

Een beginner dient een te hoog aantal slagen of een training met een te hoge weerstand te vermijden. Probeer uw individuele aantal slagen en de voor u meest geschikte weerstand van de roeigreep middels de **aanbevolen polsslagfrequentie** te bepalen (zie polsslagdiagram). Meet de polsslag op drie momenten:

- vóór de training - pols in rust
- 10 minuten na begin van de training - trainings- of belastingspols
- een minuut na de training - herstelpols

Een regelmatige training heeft een verlaging van de rust- en belastingspols ten gevolg. Dit is een van de talrijke positieve effekten van de duurtraining. Omdat de hartslag lager wordt, is er meer tijd ter beschikking voor het vullen van de hartkamers en voor de bloedsvoorziening van de hartspieren (via de kransslagaders).



Omvang van de belasting

Onder omvang van de belasting wordt de duur van één trainingseenheid en het aantal trainingseenheden per week verstaan. Sportartsen adviseren de volgende training:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Trainingseenheden van 20-30 minuten/30-60 minuten zijn niet geschikt voor beginners. Beginners dienen de omvang van de belasting geleidelijk op te voeren.

De eerste trainingseenheden dienen relatief kort te zijn. Een gunstige variant van de training voor een beginner is de intervaltraining.

Voor de beginner kan de training er in de eerste 4 weken als volgt uitzien:

frequentie van de training	Omvang van een trainingseenheid
1e en 2e week	
3x per week	3 minuten roeien 1 minuut pauze 3 minuten roeien 1 minuut pauze 3 minuten roeien
3e en 4e week	
4x per week	5 minuten roeien 1 minuut pauze 5 minuten roeien

Aansluitend aan deze beginnerstraining van 4 weken kunt u per dag 10 minuten zonder pauze met het roeiapparaat trainen. Indien u daarna de voorkeur geeft aan een training van 3x per week 20-30 minuten, dient tussen twee trainingsdagen één dag zonder training te liggen.

Begeleidende gymnastiek

Gymnastiek is een zeer goede aanvulling van de roeitraining. Begin iedere training met een warming up. Activeer uw bloedsomloop enkele minuten met lichte roeioefeningen (10-15 slagen per minuut). Daarna volgen rekoefeningen en dan pas begint de werkelijke roeitraining. Elke training dient u af te sluiten met enkele lichte rekoefeningen voor de cool-down.

Aanwijzingen voor de krachttraining met de COACH

Behalve voor roeitraining is de COACH eveneens geschikt voor krachttraining. Voor een juiste training dient echter in elk geval op onderstaande punten gelet te worden.

1. Vermijd als beginner een training met te zware weerstanden.
2. Train alleen met een dusdanige weerstand dat u de oefening zonder geforceerd ademen kunt uitvoeren.
3. Voer alle bewegingen gelijkmatig uit.
4. Bij alle oefeningen dient u op een rechte rug te letten; training met een bolle of holle rug dient u te vermijden.
5. Denk eraan dat uw spierkracht en uw kracht sneller toenemen dan de aanpassing van banden, pezen en gewrichten.

Conclusie: voer tijdens de training de weerstand derhalve steeds geleide-lijk op.

Korte omschrijving van enige trainingsmethoden

Voor de fitnesstraining is de aan het kracht/uithoudingsvermogen gerelateerde trainingsmethode het meest geschikt.

Dit betekent dat oefeningen met lichte weerstand (ca. 40-50%) van de individuele maximale kracht*) 15 tot 20 maal herhaald worden.

*Als maximale kracht wordt hier de persoonlijke krachtinspanning beschouwd, die opgebracht kan worden om een zwaar gewicht éénmaal te heffen.

Voorbeeld van de trainingsplanning

Oefening	1e-2e	week	3e-4e	week	5e-6e	week
S*	H*	S*	H*	S*	H*	
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S* = set of serie

H* = aantal herhalingen van een beweging

Begin de training steeds met een warming up.

Pauzeer gedurende de training na iedere set 60 seconden en gebruik de pauzes voor ontspannings- en rekoefeningen.

Train 2 tot 3 maal per week met uw COACH en benut iedere gelegenheid uw training aan te vullen door bijv. uitgebreide wandelingen te maken, te fietsen, te zwemmen, etc.

U zult bemerken dat een regelmatige training uw conditie en gezond-heid op korte termijn verbetert.

Verdere trainingsbeschrijving: pagina 218.

Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke letsel zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaande aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor u geschikt is. De diagnose dient de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. De in het boven en onderstaande genoemde trainingsadviezen zijn alleen geschikt voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u kinderen toch tot het apparaat toelaat, dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

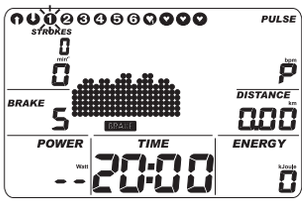
De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóór dat de totale montage heeft plaatsgevonden.

Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere één of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen, uit te voeren. Om het bij de constuctie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, dient het gebruik van het apparaat bij de eerste tekenen van slijtage te worden onderbroken en dienen de versleten onderdelen door nieuwe vervangen te worden.

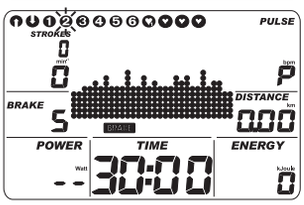
Geïntegreerde trainingsprogramma's

De computer van de KETTLER-COACH heeft 6 voorgeprogrammeerde vermogenprofielen en 2 polsslaggestuurde programma's. U kunt deze met de programm-toets kiezen. De programma's onderscheiden zich duidelijk in de belastingintensiteit en – duur.

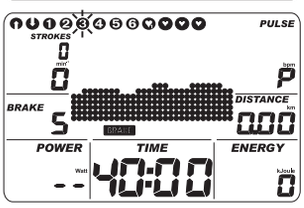
De 6 vermogenprofielen zijn voor "intervaltraining 20 min.", "spurts 30 min.", "gewichtsreductie 40 min.", "conditie 40 min.", "powerprogramma 30 min." en "intervaltraining 60 min." ontworpen. De twee polsslaggestuurde programma's bestaan uit "extensieve intervaltraining 40 min." en "vaarspel 30 min.". De volgende beschrijving van de programma's helpt u, het voor uw trainingsniveau geschikte programma te kiezen. Over het algemeen zijn de profielen aan hand van de intensiteit (belastingniveau of polsslagfrequentie) verticaal te verschuiven, d.w.z. de intensiteit kan individueel verhoogd of verlaagd worden.



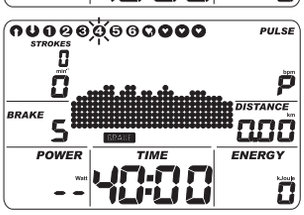
P1 "Intervaltraining 20 min."
Intensieve training voor gevorderden (of reductie van het instapniveau nodig).
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 / min.), ca. 80-90% van de maximale polsslag, duurt 20 minuten.



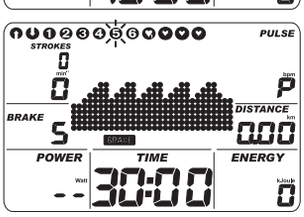
P2 "Spurts 30 min."
Voor gevorderden met wisseling van hoogte en intensiteit van het aantal slagen in de top en rustig roeien, duurt 30 minuten.



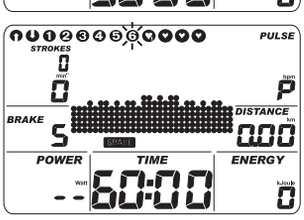
P3 "Gewichtsreductie"
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 / min.), ca. 60-75% van de maximale polsslag, duurt 40 minuten.



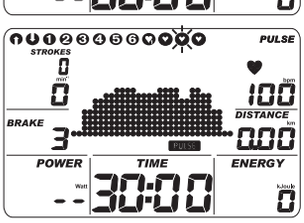
P4 "Conditie 40 min."
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 / min.), ca. 75-85% van de maximale polsslag voor beginners of 80-90% van de maximale polsslag voor gevorderden, duurt 40 minuten.



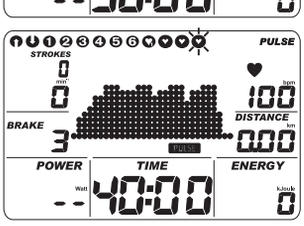
P5 "Powerprogramma 30 min."
Voor gevorderden (of reductie van het instapniveau nodig). Hoog slagen aantal (ca. 27-35 / min.), ca. 85-95% van de maximale polsslag, duurt 30 minuten.



P6 "Intervaltraining 60 min."
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 /min.), ca. 70-85% van de maximale polsslag, duurt 60 minuten.



HRC 3"Vaarspel 30 min.", polsslaggestuurd
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 / min.), 65% (in de pauze) – 85% van de maximale polsslag.



HRC 4"Extensieve intervaltraining 40 min.", polsslaggestuurd
Gemiddeld slagen aantal (ca. 20-27 / min.), 75%-82% van de maximale polsslag.

Índice

Indicaciones de seguridad 74
- Servicio 74
- Su seguridad 74

Descripción abreviada 75
- Área y teclas de funciones 76
- Área de visualización (Display) 77-79
- Valores visualizados 79

Iniciación rápida (primer contacto) 79
- Comienzo del entrenamiento 79
- Fin del entrenamiento 79
- Modo de reposo 79

Entrenamiento 80

... mediante especificación del esfuerzo
- Count-Up 80
- Count-Down 80
- Máscara de configuración 80
  Golpes de remo 80
  Cadencia 80
  Señales 80
  Tiempo 81
  Energía 81
  Distancia 81
  Indicación de la fuerza 81
  Edad 81
  Pulso máximo 81
  Selección de pulso meta (Fat/Fit/Man.) 81
- Especificación del pulso meta 81
- Disposición para el entrenamiento 81
- Perfiles de fuerza 1 – 6 82
- Cambio de modo tiempo a distancia 82

... mediante especificación del pulso
- HRC1 – Count-Up 83
- HRC2 – Count-Down 83
- HRC3 – Simulación 30 Min 83
- HRC4 – Entrenamiento a intervalos ligero 40 Min 83

Funciones de entrenamiento 84
- Cambio de pantalla 84
- Selección del perfil 84
- Visualización de la fuerza 84
- Interrupción o fin del entrenamiento 84
- Reanudación del entrenamiento 84
- Recovery (medición del pulso de recuperación) 85

Datos y funciones 85
- Tabla: Datos y funciones 85
- Tabla: Resultados del pulso 85

Configuración individual 86
- Borrar total de kilómetros 86
- Guardar configuración 86
- Selección: indicación en km o millas 86
- Selección: indicación en kilojulios o kilocalorías 86
- Selección: Visualización de la energía real/física 86
- Alarma ON / OFF 86

Notas generales 87
- Sonidos del sistema 87
- Recovery 87
- Cambio de tiempo a distancia 87
- Visualización del perfil durante el entrenamiento 87
- Funcionamiento en función de la velocidad 87
- Cálculo de valores medios 87
- Notas sobre la medición del pulso 87
  Con clip en la oreja 87
  Con cinturón de pecho 87
- Fallos del ordenador 87
- Notas sobre la interfaz 87

Glosario 87

G

Este símbolo indica que el glosario contiene una aclaración del término.

Manual de entrenamiento 88
- Entrenamiento de resistencia 89
- Intensidad del esfuerzo 89
- Alcance del esfuerzo 18
- Programas de entrenamiento integrados 91
- Otras descripciones del entrenamiento 218

Indicaciones de seguridad

Por su propia seguridad tenga en cuenta los siguientes puntos:

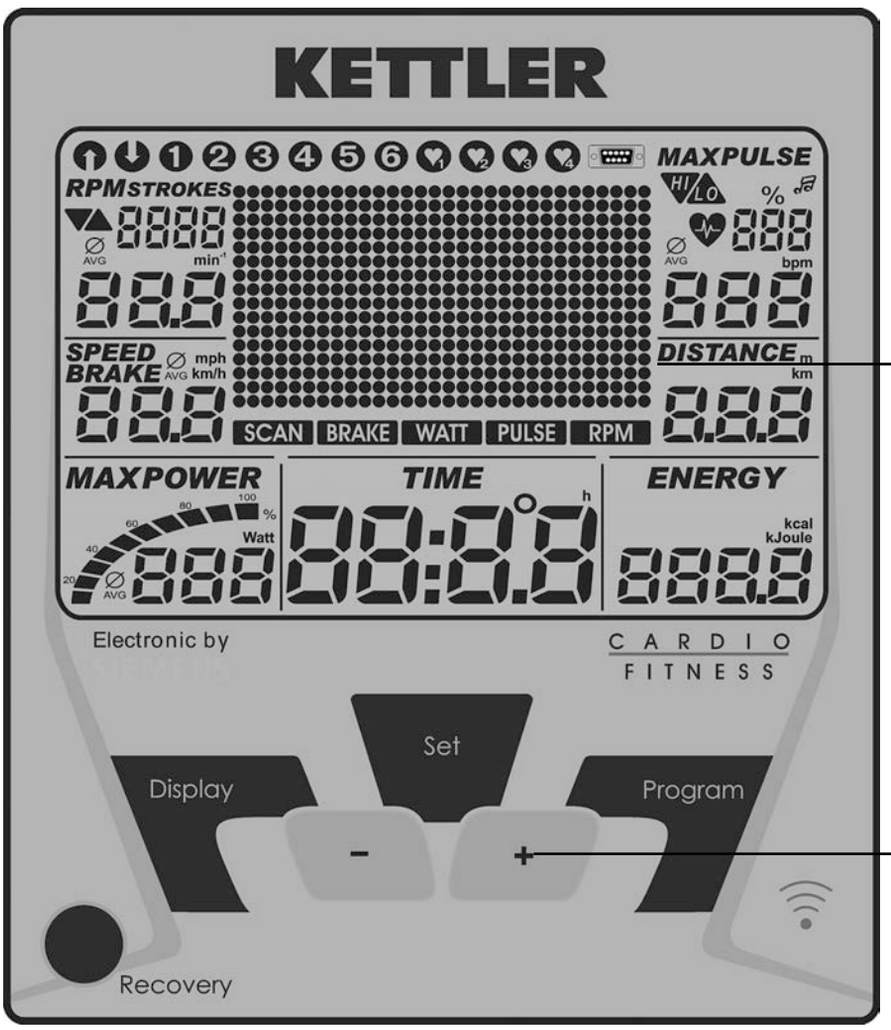
- El suelo de apoyo del aparato de entrenamiento debe ser suficientemente sólido y apropiado para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y después de 6 días de funcionamiento es necesario revisar la firmeza de las conexiones.
- El aparato de entrenamiento sólo puede ser utilizado siguiendo las instrucciones para evitar lesiones debidas a esfuerzos erróneos o sobrecarga.
- No se recomienda instalar el aparato a largo plazo en un lugar húmedo debido al consiguiente problema de formación de óxido.
- Revise con regularidad la funcionalidad y el correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad son obligatorios y deberán ser ejecutados periódica y correctamente.
- Las piezas defectuosas o dañadas tienen que ser cambiadas inmediatamente.
  Utilice únicamente las piezas de repuesto originales de KETTLER.
- El aparato no puede ser utilizado hasta que no haya sido reparado.
- El grado de seguridad del aparato sólo está garantizado si se lleva a cabo un control regular de los daños y el desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de empezar con el entrenamiento consulte a su médico de cabecera si su estado de salud es apto para el entrenamiento con ese aparato. El diagnóstico médico constituye la base para la constitución de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento erróneo o excesivo puede perjudicar su salud.**

Descripción abreviada

La electrónica dispone de un área de funciones con teclas y de un área de visualización (Display) con símbolos y gráficos cambiantes.

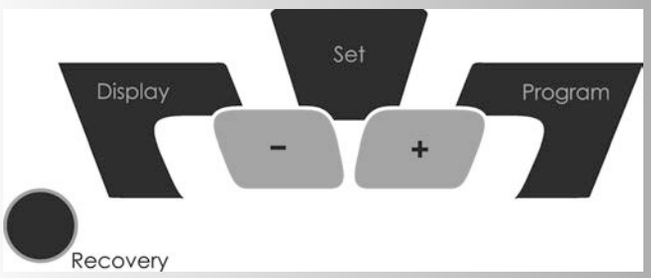


Área de visualización

Display

Área de funciones

Teclas



Manual abreviado

Área de funciones

A continuación se explica de forma abreviada las seis teclas.

Su descripción exacta figura en el capítulo respectivo. En esas descripciones se utiliza también los siguientes nombres de las teclas de funciones.

SET (pulsar brevemente)

Con esta tecla se solicitan y recuperan los parámetros configurados.

SET (pulsar prolongadamente)

Borrar la pantalla (reset).

Excepción: cuando se visualizan todos los segmentos; en ese caso abrir "Configuración individual" en indicación: reset +/-

Display (pulsar brevemente)

Con esta tecla de función se cambia de la pantalla actual central al siguiente área de la pantalla o bien desconecta el cambio automático de pantalla.

Display (pulsar prolongadamente)

Cambio automático de pantalla

Indicación: **SCAN**

Program

Con esta tecla se seleccionan los distintos programas.

Presionar de nuevo > programa siguiente

Presionar prolongadamente > ejecución del programa

Teclas Menos y Más

Con estas teclas de función se modifican los valores de los distintos menús antes de empezar el entrenamiento y se reajusta el esfuerzo durante el entrenamiento.

- Para seguir pulsar "Más"
- Para volver pulsar "Menos"
- Pulsar prolongadamente > cambio rápido
- Pulsar **simultáneamente** "Más" y "Menos":
- Esfuerzo cambia a **nivel 1**
- Programa cambia a **origen**
- Entrada de valores cambia a **desconectado (Off)**

RECOVERY

Con esta tecla de función se inicia la función de pulso de recuperación.

Observación:

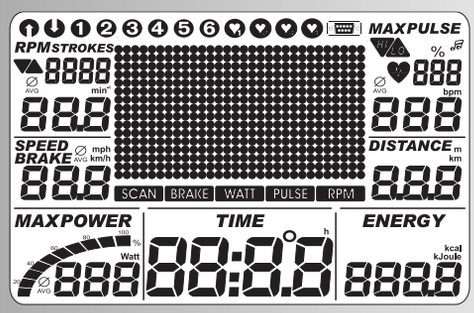
El resto de las funciones de las teclas se explican en los puntos respectivos del manual de instrucciones.

Medición del pulso

La medición del pulso se efectúa a través del cinturón del pecho adjunto al equipo. Por favor, sigan las instrucciones del manual al respecto.

Área de visualización / Display

El área de visualización informa sobre las distintas funciones y el modo seleccionado.



Programas: Count up / Count down

Estos programas se diferencian en su forma de contar.
Count up: hacia adelante; Count down: hacia atrás

Programas

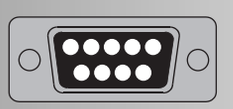
Esfuerzo a lo largo del tiempo o de la distancia
Perfiles predeterminados 1–6

Programas dirigidos por el pulso: HRC1- HRC4

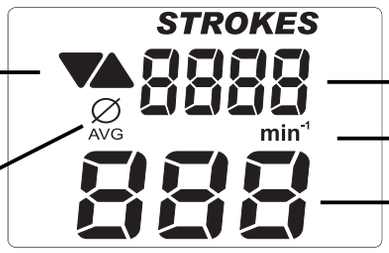
Pulso(s) meta a lo largo del tiempo
Cuatro programas que regulan el esfuerzo según uno o varios valores de pulso predeterminados.

Interfaz

Cuando se visualiza este símbolo existe una conexión de datos con su PC.

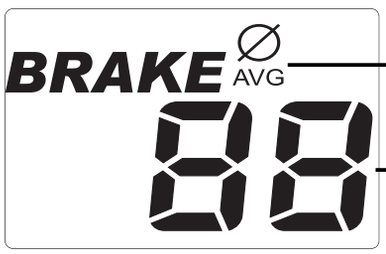


Golpes de remo / Cadencia



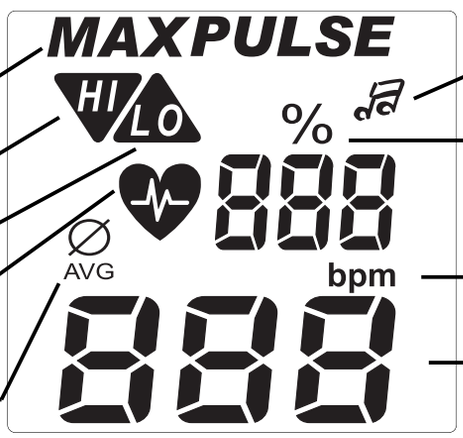
Flecha para el rango de cadencia
Indicación en caso de variación de -/+ 4 golpes de remo/min
Valor medio (AVG)
Golpes de remo (número)
Valor 0 - 9999
Medida
Cadencia (golpes de remo por minuto)
Valor 0 - 199

Nivel de frenado



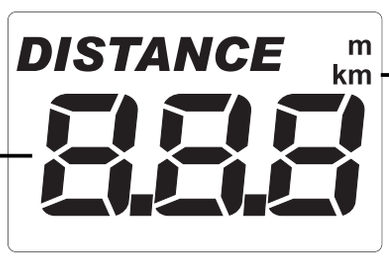
Valor medio (AVG)
Valor 1 – 15

Pulso



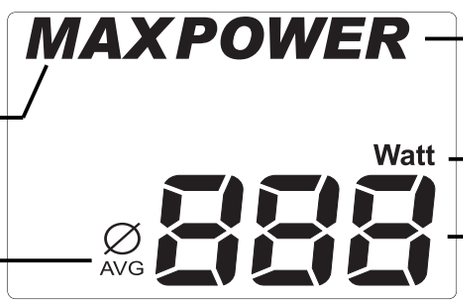
Pulso máximo
Aviso (parpadeo) pulso máx.
Pulso meta sobrepasado +11
Pulso meta no alcanzado -11
Símbolo del corazón (parpa-
Valor medio
Sonido de aviso ON/OFF
Valor porcentual
Pulso real / pulso máx.
Medida
Valor 0 - 220

Distancia



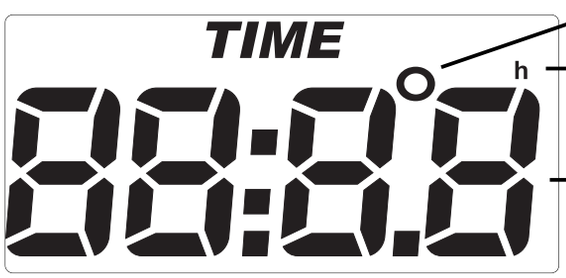
Valor 0 – 499
Medida ajustable

Fuerza



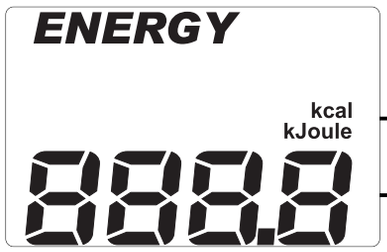
Indicación MAXPOWER
(fuerza máxima de un golpe de remo)
Valor medio
Indicación POWER
(fuerza media de un golpe de remo)
Medida
Valor 25 - 999

Tiempo



Temperatura °C/°F
Contador de horas
Valor 0 – 99:59

Consumo de energía



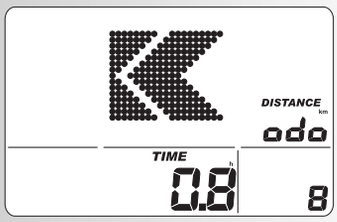
Puntos

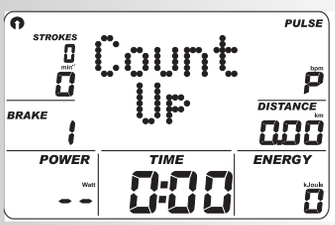
Iniciación rápida (primer contacto)

Inicio del entrenamiento:

Sin configuración especial

- Pantalla de saludo al encender el aparato. Presentación del total de kilómetros y del tiempo total de entrenamiento.
- Después de 3 segundos: Indicación "Count up"; todos los valores indican 0;excepto el nivel de frenado y la fuerza
- Comienzo del entrenamiento





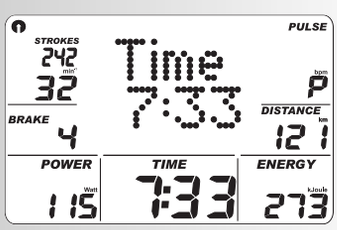
Indicación:

Golpes de remo, golpes de remo/min, nivel de frenado, fuerza, tiempo, pulso (si se ha activado el detector de pulso), distancia, energía

Modificación del esfuerzo y durante el entrenamiento:

- ""Más": aumenta el nivel de frenado en un nivel.
- "Menos": se reduce en un nivel.

La fuerza se obtiene a partir del nivel de frenado y de los golpes de remo/ min.



Nota:

Los golpes de remo por minuto se visualizan sólo después de pasados 5 segundos.

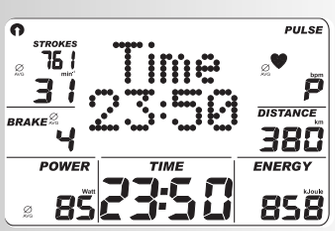
Fin del entrenamiento

- Valores medios (Ø):

Indicación

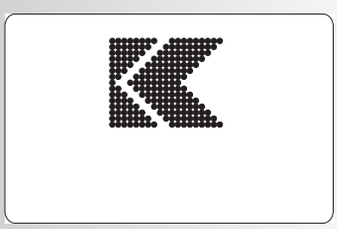
Golpes de remo/min, nivel de frenado, fuerza y pulso (si se ha activado el detector de pulso)

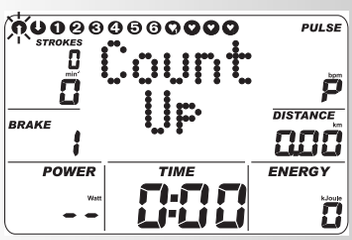
- Valores totales:
  golpes de remo, tiempo, distancia y energía

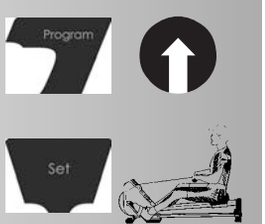


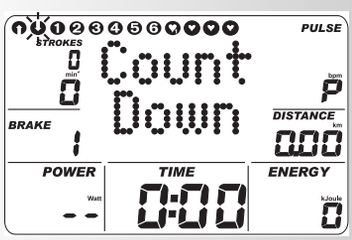
Modo de reposo

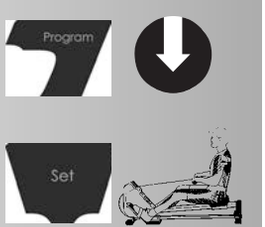
El aparato cambia al modo de reposo a los 4 minutos después de finalizado el entrenamiento. Si pulsa cualquier tecla se inicia de nuevo el programa "Count Up".











Entrenamiento

El ordenador del aparato tiene 12 programas de entrenamiento almacenados. Estos se diferencian entre sí sobre todo en la intensidad del esfuerzo y la duración.

1. Entrenamiento mediante especificación del esfuerzo

a) Entrada manual de los valores
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Perfiles de esfuerzo
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Entrenamiento mediante especificación del pulso

a) Entrada manual de los valores
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Perfiles de pulso
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Entrenamiento mediante especificación del esfuerzo

a) Entrada manual de los valores

(PROGRAM) "Count Up"
- Pulsar "PROGRAM" hasta iniciar entrenamiento con el programa Count Up; ***Indicación:*** "Count Up"; todos los valores cuentan hacia adelante.

O bien
- Pulsar "SET": máscara de configuración
- "Más" o "Menos": modificación del esfuerzo. Comienza el entrenamiento y todos los valores cuentan adelante.

(PROGRAM) "Count Down"
- Pulsar "PROGRAM" hasta iniciar el entrenamiento con el programa Count Down; Indicación: "Count Down" El programa cuenta hacia atrás > 0 desde los valores especificados. Si no se indica ningún dato el entrenamiento comienza con el programa "Count Up". Para poder iniciar el programa es necesario al menos un dato en la máscara de configuración.
- Pulsar "SET": máscara de configuración

Máscara de configuración

Indicación: golpes de remo "Str."

Configuración de golpes de remo
- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 900). Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración de la cadencia "St./min".

Configuración de la cadencia
- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 30). Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración de señales "Beep.".

Configuración de señales

"Beep Off" = señal sin sonido acústico
"Beep 1x" = 1 tono cada golpe de remo
"Beep 2x" = 1 tono cada medio golpe de remo
- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 1x). Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración del tiempo "TIME".

Configuración del tiempo

- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 45:00).
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración de la energía "Energy".

Configuración de la energía

- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 1500).
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración de la distancia "Dist.".

Configuración de la distancia

- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 14,00).
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración de la fuerza "Power".

Configuración de la fuerza

"Power AVG" indica aquí la fuerza media de un golpe de remo y "Power MAX" la fuerza máxima.

- Seleccionar con "Más" o "Menos".
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente introducción de la edad "Age".

Introducción de la edad

El dato de la edad sirve para determinar y controlar el pulso máximo (símbolo HI, tono de aviso si ha sido activado).

- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 34). A partir de la edad se calcula el pulso máximo, en este caso 186, según la relación (220 – edad).
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente configuración del pulso máximo "Max".

Configuración del pulso máximo

- Introducir los datos con "Menos".
  El pulso máximo sólo puede ser reducido.
  Confirmar con "SET".

Indicación: menú siguiente selección del pulso meta "Fat 65%".

Selección del pulso meta

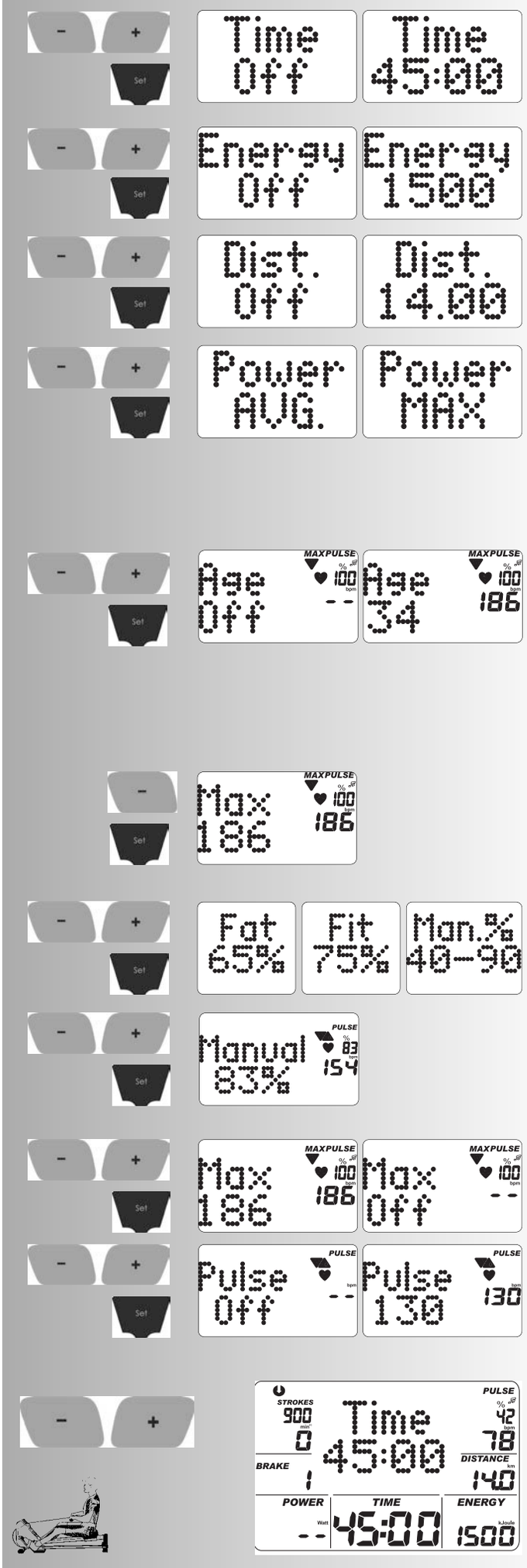
- Seleccionar con "Más" o "Menos".
- Eliminación de grasa 65%, fitness 75%, manual 40 - 90 %
  Confirmar con "SET" (manual 40 – 90%).
- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. Man 83)
  Confirmar con "SET" (fin del modo de configuración).

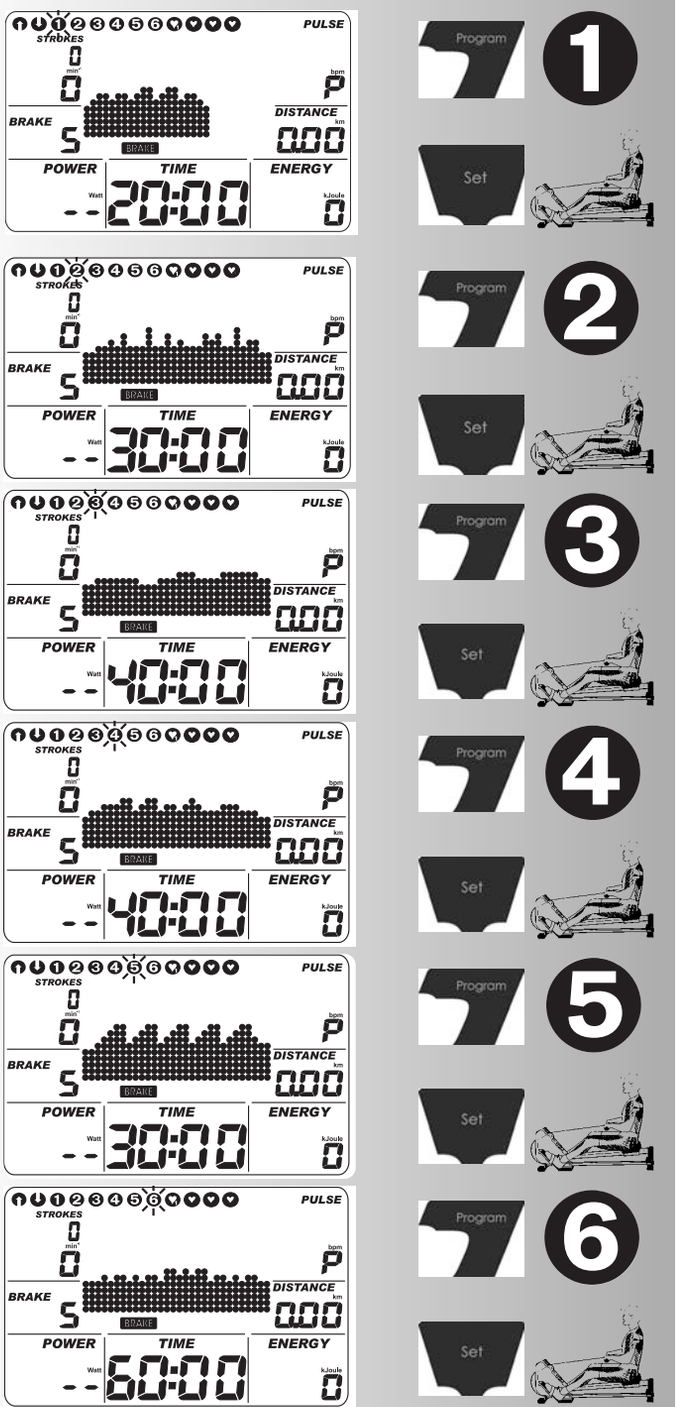
Indicación: disposición para el entrenamiento con todos los parámetros configurados.

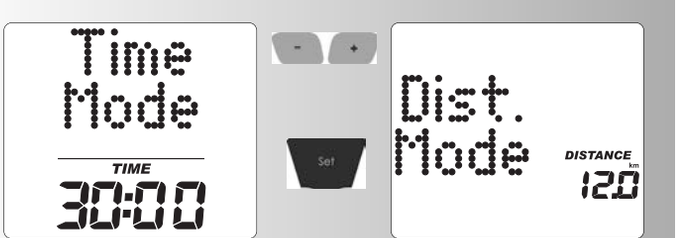
O bien

Introducción el pulso meta. El dato entre 40 y 200 sirve para determinar y controlar un pulso de entrenamiento independientemente de la edad (***símbolo*** HI, tono de aviso si ha sido activado, sin control de pulso máximo). Para ello hay que cambiar la entrada de pulso máximo a Off.

- Deseleccionar con "Más" o "Menos" el control de pulso máximo. ***Indicación:*** "Max Off"
  Confirmar con "SET".







Indicación: parámetro siguiente "Pulso meta" (pulsos).

- Introducir el valor con "Más" o "Menos" (p. ej. 130). Confirmar con "SET" (fin del modo de configuración). Indicación: disposición para el entrenamiento con todos los parámetros configurados.

Disposición para el entrenamiento
Esfuerzo

- Modificar el esfuerzo con "Más" o "Menos". Empezar el entrenamiento. El esfuerzo especificado antes del entrenamiento queda almacenado.

Observación:

- Las tablas contienen un cuadro general de todas las posibilidades de configuración de los programas (véase página 85).
- Cuando se ejecuta un "Reset" se pierden todas las configuraciones. Si se activa la función "Guardar configuración" (pág. 86) se guardan todas las configuraciones individuales, pudiendo recuperar los datos al activar de nuevo Count Up / Count.

b) Perfiles de esfuerzo (PROGRAM) "1" – "6"
Los perfiles se activan pulsando "PROGRAM" y
p. ej. ***Indicación:*** "1"
Entrenamiento a intervalos 20 ; nivel de esfuerzo 5 - 8, 20 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** "2"
Spurts ; nivel de esfuerzo 5 - 9, 30 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** "3"
Reducción de peso ; nivel de esfuerzo 5 -7, 40 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** "4"
Fitness ; nivel de esfuerzo 5 -8, 40 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** "5"
Programa de fuerza ; nivel de esfuerzo 5 - 9, 30 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** "6"
Intervalo 60; nivel de esfuerzo 1 - 5, 60 min. Pulsar "SET": máscara de configuración

Observación:

Cuando el tiempo es superior a 30 min se comprime el perfil a 30 columnas en la presentación del programa.

Cambio de programa tiempo/distancia

Los programas 1 a 6 permiten el cambio del modo de tiempo al modo de distancia desde la máscara de configuración.

- Seleccionar el modo con "Más" o "Menos". Confirmar con "SET".

Indicación: disposición para el entrenamiento
La distancia de cada columna es de 0,2 km (0,1 millas).

2. Entrenamiento mediante especificación del pulso

Configuración manual del pulso

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Pulsar "PROGRAM" hasta: ***Indicación:*** HRC1
- Pulsar "SET": máscara de configuración

O bien

Comenzar el entrenamiento, todos los valores cuentan hacia delante. El programa aumenta automáticamente el esfuerzo hasta alcanzar el pulso meta (p. ej. 130).

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- Pulsar "PROGRAM" hasta: Indicación: HRC2
- Pulsar "SET": máscara de configuración.
  Los datos y las posibilidades de configuración son análogas al punto del programa "Count Down".
- Comenzar el entrenamiento.
  El programa aumenta automáticamente el esfuerzo hasta alcanzar el pulso meta (p. ej. 130).

(PROGRAM) "HRC3" simulación 30 Min

- Pulsar "PROGRAM" hasta: Indicación: HRC3
- Pulsar "SET": máscara de configuración.
- Comenzar el entrenamiento.
  El programa aumenta automáticamente el esfuerzo hasta alcanzar los distintos pulsos meta.

(PROGRAM) "HRC4" Entrenamiento a intervalos suave, 40 Min

- Pulsar "PROGRAM" hasta: Indicación: HRC4
- Pulsar "SET": máscara de configuración.
- Comenzar el entrenamiento.
  El programa aumenta automáticamente el esfuerzo hasta alcanzar los distintos pulsos meta.

Nota:

Esfuerzo inicial

En los programas HRC se puede determinar el esfuerzo inicial, desde el nivel 1 hasta el 10, en la máscara de configuración.

- Introducir los datos con "Más" o "Menos" (p. ej. 10).
  El programa aumenta automáticamente el esfuerzo a partir del nivel 10 hasta alcanzar el pulso meta (p. ej. 130).

Pulso

- Con "Más" o "Menos" se puede modificar el valor del pulso en ese momento o bien durante el entrenamiento, p. ej. de 130 a 135.
  Comenzar el entrenamiento.

Configuración posible: véase tabla de la página 85.

Observación:

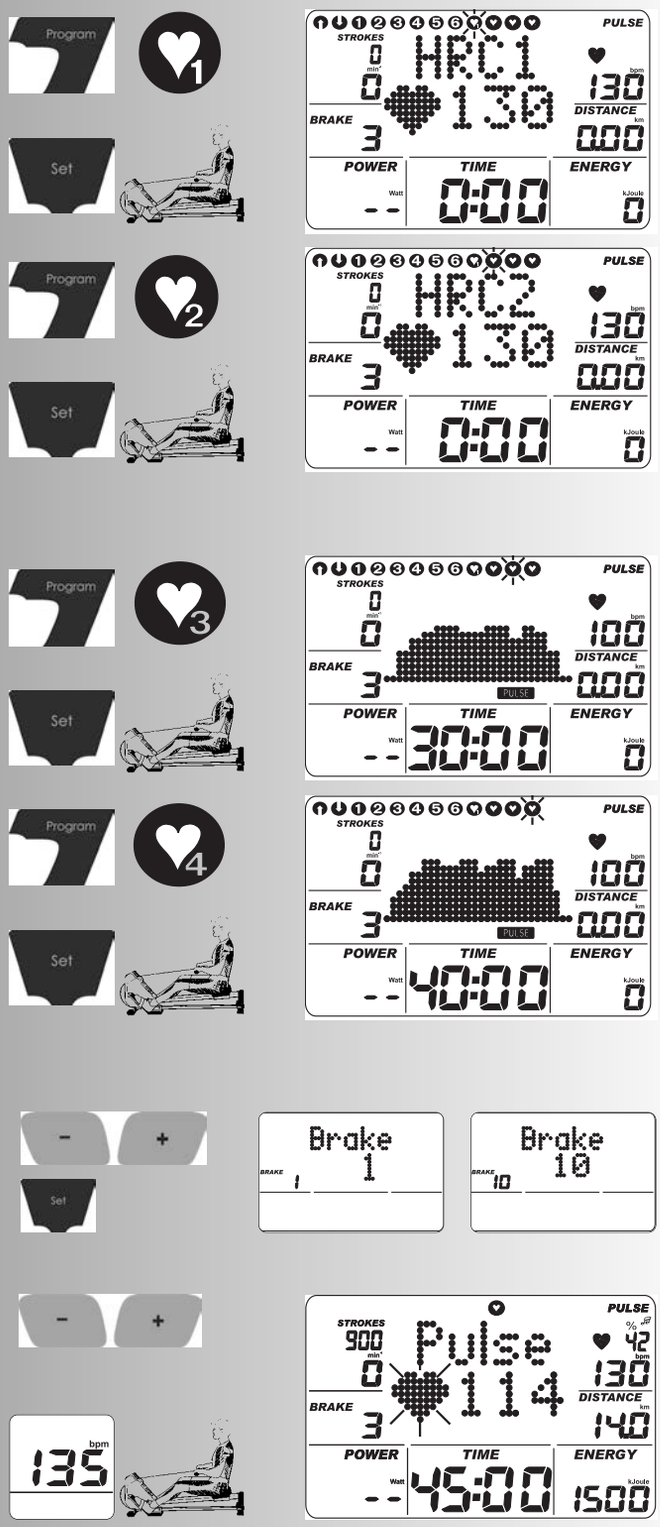
- En los programas HRC tiene lugar una adaptación del esfuerzo en caso de variación de las palpitaciones de +/– 6.

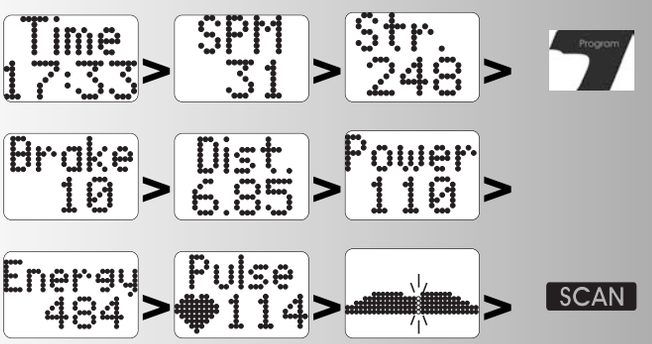
Funciones de entrenamiento

Cambio de indicación durante el entrenamiento

Cambio: manual.

Con "DISPLAY" la indicación va cambiando en el campo de puntos con el orden siguiente: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...



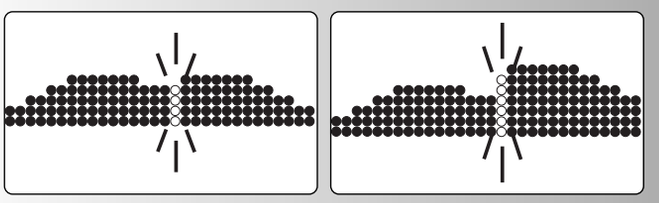


Cambio: automático **(SCAN)**

Pulsar prolongadamente la tecla "DISPLAY" hasta que en la pantalla aparezca el símbolo "SCAN". Las indicaciones cambian con una frecuencia de 5 segundos. Para finalizar la función SCAN se puede pulsar de nuevo la tecla "DISPLAY", o bien la función Recovery o Fin del entrenamiento.

Cambio del perfil de esfuerzo

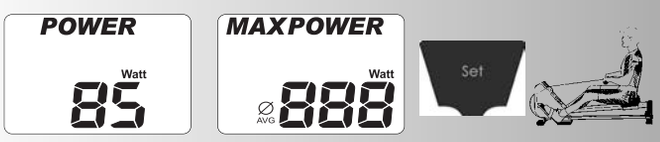
Cuando se modifica el esfuerzo durante el desarrollo del programa, el cambio es efectivo sólo a partir de la columna que parpadea hacia la derecha. Las columnas a la izquierda muestran los niveles de esfuerzo anteriores y permanecen sin modificar.



Indicación de la fuerza (POWER / MAXPOWER)

Durante el entrenamiento se puede cambiar entre la indicación de la fuerza mediante el valor medio "POWER" a la indicación del valor máximo "MAXPOWER".

- Seleccionar con "SET".



Observación:

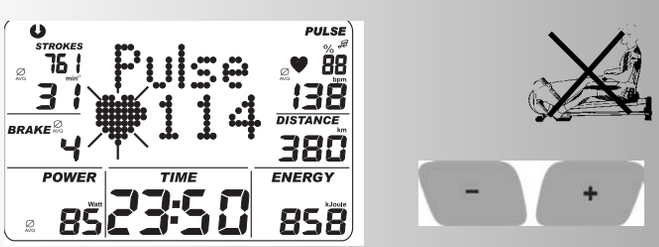
En el centro de la pantalla se visualiza siempre la fuerza media.

Interrupción o fin del entrenamiento

La electrónica identifica una interrupción del entrenamiento cuando los golpes de remo disminuyen por debajo de 10/min o bien si se pulsa "RECOVERY". Se visualiza los datos del entrenamiento realizado. Muestra los valores medios de golpes de remo/min, nivel de frenado, fuerza y pulso (si se ha activado el detector de pulso) con el símbolo Ø.

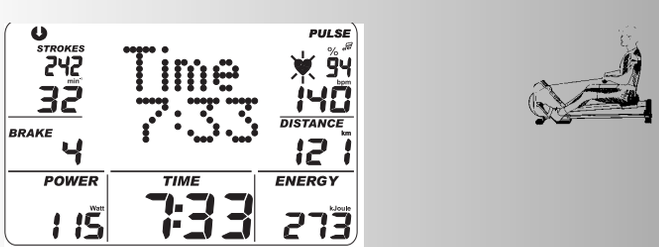
Cambiar a la indicación actual con "Más" o "Menos".

Los datos de entrenamiento permanecen en pantalla durante 4 minutos. Si durante ese tiempo no pulsa ninguna tecla ni entrena la electrónica cambia al modo de reposo.



Reanudación del entrenamiento

Si se reanuda el entrenamiento dentro de los 4 minutos el programa cuenta hacia adelante o hacia atrás a partir de los últimos valores.



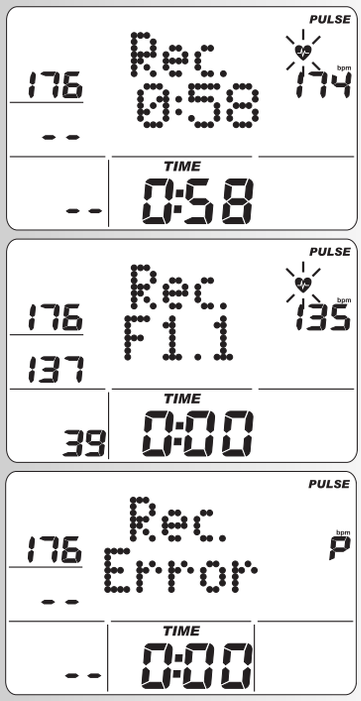
Función RECOVERY

Medición del pulso de recuperación

Al finalizar el entrenamiento pulsar "RECOVERY".
La electrónica mide su pulso contando 60 segundos hacia atrás.

Pulse "RECOVERY", en "STROKES" se guarda el valor del pulso actual y en "BRAKE" el valor del pulso a los 60 segundos. En "POWER" se indica la diferencia entre los dos valores. A partir de ese valor se calcula una nota de entrenamiento (p. ej. F 1.1). La indicación finaliza a los 20 segundos.

"RECOVERY" o "RESET" cancela la función. Si no se detecta ningún pulso desde el inicio hasta el final del recuento del tiempo se emite un mensaje de error.



Datos y funciones

Entrenamiento	Parada	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Esfuerzo	Esfuerzo	✔	✔										
Perfil	Perfil			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Golpes de remo		✔								✔		
	Golpes de remo/min.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tiempo, energía, distancia		✔								✔		
	Pulso máx.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	o bien												
	Eliminación de grasa 65% o Fitness 75% o Manual 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	→ Pulso meta 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Cambio Tiempo/Distancia			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Indicación de los resultados del pulso

Valor / Especificación			%	Exceso HI	Exceso LO	Exceso MAX	Exceso ♫
Pulso máximo		80-210	✔	+1		+1	+1
Desconectado (Off)							
Pulso meta	Eliminación de grasa	65%	✔	+11	−11*		
	o bien Fitness	75%					
	o bien Manual	40-90%					
Pulso meta		40-200		+11	−11*		

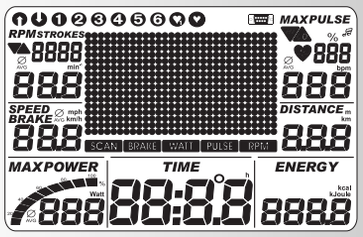
***Observación: se visualiza únicamente si se ha alcanzado el pulso meta 1x**

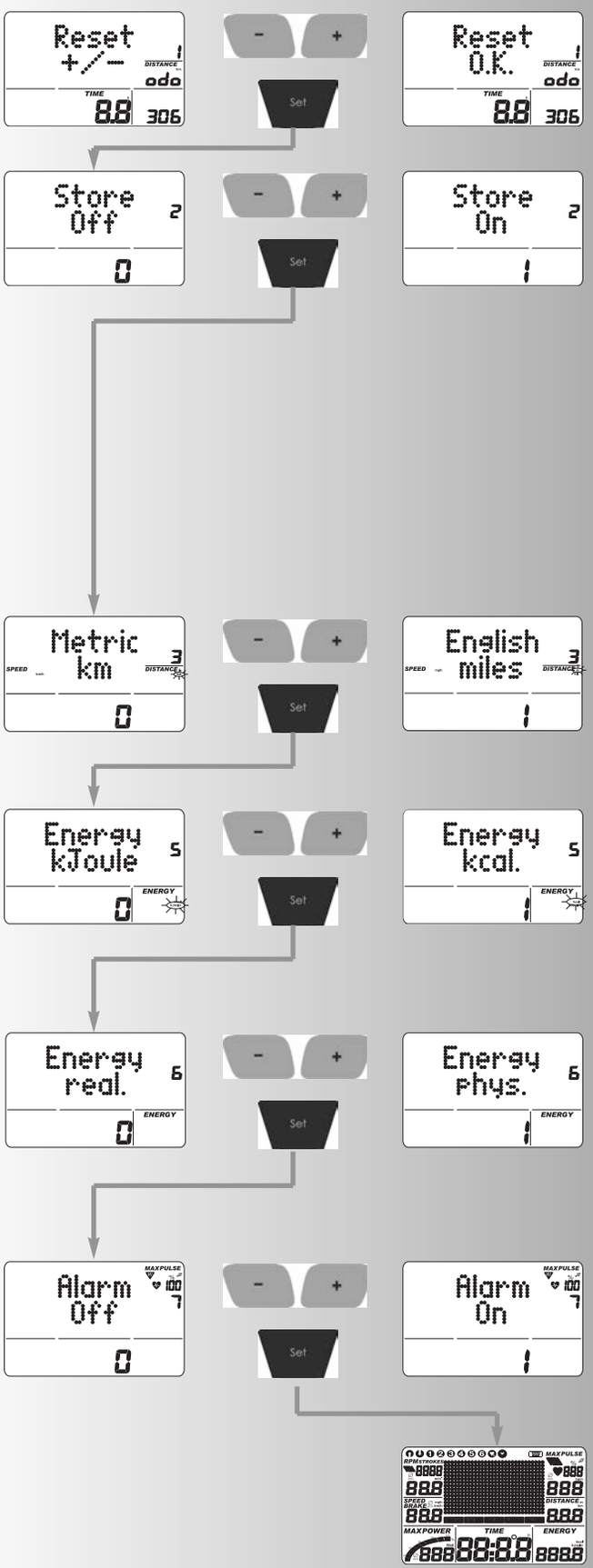
En caso de que no se llegue al pulso de entrenamiento especificado (-11 palpitaciones) se visualiza el símbolo "*LO*".

En caso de sobrepasarse el pulso de entrenamiento especificado (+11 palpitaciones) se visualiza el símbolo "*HI*".

Si se excede el pulso máximo comienza a parpadear la flecha "*HI*" y se visualiza el texto "*MAX*".

Si se ha activado el tono de alarma en la configuración individual, cuando se excede el pulso máximo se emite además un tono de alarma.





Configuración individual

Proceda según el siguiente esquema: Pulsar "Reset"
Indicación: todos los segmentos
Pulsar ahora prolongadamente "SET". Menú: Configuración individual

Indicación: Reset +/–, total de kilómetros y tiempo de entrenamiento

1. Borrar el total de kilómetros y el tiempo de entrenamiento

Pulsar simultáneamente "Más" y "Menos".

Función: Borrar indicación: "Reset O.K."
Pulsar "Set": cambia al siguiente parámetro.

Indicación: Store

O bien:

Pulsar únicamente "SET": salta el borrado de los valores totales.

Indicación: Store

2. Guardar configuración

Pulsar "Más" o "Menos".
Se guarda de forma permanente los valores de tiempo, energía, distancia, edad, pulso meta.

Función:

ON = guardar también después de "Reset"
Off = guardar hasta el siguiente "Reset"

Pulsar "Set":
cambia al siguiente parámetro.

Indicación: Metric o English

3. Indicación de las unidades en kilómetros o millas

Pulsar "Más" o "Menos".

Función: selección de la indicación en kilómetros o millas.
Pulsar "Set": Se aplica la unidad seleccionada y cambia al siguiente parámetro.

Indicación: Energy.

4. Indicación del consumo de energía en kilojulios o kilocalorías

Pulsar "Más" o "Menos".

Función: selección de la indicación del consumo de energía. Pulsar "Set": Se aplica la unidad seleccionada y cambia al siguiente parámetro.

Indicación: Energy

5. Indicación de la cantidad de energía mecánica / humana

Pulsar "Más" o "Menos".

Función: selección de la indicación de cantidad de energía.

Real: la cantidad de energía del deportista con un rendimiento del 16,7%.

Física: la cantidad de energía del aparato, cálculo puramente físico.

Pulsar "Set": Se aplica la unidad seleccionada y cambia al siguiente parámetro.

Indicación: alarma

7. Tono de alarma en caso de sobrepasar el máximo

Pulsar "Más" o "Menos".

Función: tono de alarma ON / OFF.
Pulsar "Set": se aplica el parámetro seleccionado y cambia a la pantalla de "Reinicio".

Indicaciones generales

Sonidos del sistema

Conectar
Al conectar durante el test de segmento se emite un sonido corto.

Fin del programa
El final de un programa (perfil, Count down) se señala mediante un sonido corto.

Exceso del pulso máximo
Si se sobrepasa en una palpitación el pulso máximo especificado se emiten dos sonidos cortos cada 5 segundos.

Señal de fallo
En caso de fallo, p. ej. si no se puede ejecutar Recovery sin señal de pulso, se emiten 3 sonidos cortos.

Conexión y desconexión de la función Scan automática
Al activar y desactivar la función automática de la función Scan se emite un sonido corto.

Recovery

En esta función se frena automáticamente la masa de inercia. No es adecuado continuar el entrenamiento.

Cálculo de la nota del entrenamiento (F):

$$\text{Nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulso durante el ejercicio, P2 = pulso de recuperación
F1.0 = sobresaliente, F6.0 = insuficiente

Cambio Tiempo/Distancia

Con los programas 1 – 6 se puede cambiar el perfil por columnas del modo de tiempo (1 minuto) al modo de distancia (200 metros o 0,1 millas) desde la configuración.

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al inicio parpadea la primera columna. Después de finalizar se mueve hacia la derecha.

En perfiles de más de 30 minutos hasta la mitad (columna 15). A continuación el perfil se desplaza de derecha a izquierda. Cuando aparece el final del perfil en la última columna (columna 30), la columna que parpadea se desplaza más hacia la derecha hasta el final del programa.

Funcionamiento en función de la velocidad

(momento de frenado constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas ajusta un momento de frenado constante.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se efectúa para cada unidad de entrenamiento.

Nota sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando empieza a parpadear el símbolo del corazón al ritmo de sus palpitaciones.

Con cinturón de pecho
Sigan las instrucciones del manual respectivo.

Fallos en el ordenador de entrenamiento
Pulse prolongadamente la tecla SET.

Nota sobre la interfaz
En nuestra página web **(www.kettler.net)** encontrará información relativa a las opciones de la interfaz.

Glosario

Campo de puntos
Área de indicación con 30 x 16 puntos para la representación de perfiles de fuerza así como para la visualización de textos y valores.

Edad
Dato para el cálculo del pulso máximo.

Energía (real)
Calcula el consumo de energía del cuerpo con una eficiencia de 16,7% para realizar el trabajo mecánico. El 83,3% restante lo transforma el cuerpo en energía calorífica.

Funcionamiento en función de la velocidad

La indicación de la fuerza no cambia mientras no cambien los golpes de remo/min o bien el nivel de frenado. Cuando se produce un cambio en los golpes de remo se calcula, y visualiza, la fuerza momentánea a partir del momento de freno (constante) (nivel de frenado) y la cantidad de golpes de remo actuales. Durante el entrenamiento se aumenta o disminuye el nivel de frenado a intervalos de un nivel con la tecla "+" o "-". A continuación se mantiene el momento de frenado constante y se calcula la indicación de la fuerza al variar los golpes de remo como se ha descrito más arriba.

Glosario
Recopilación de aclaraciones de términos utilizados.

Interfaz
Clavija SUB-D de 9 polos (RS232/serial) para el intercambio de datos con un PC.

Mando
La electrónica regula el esfuerzo o el pulso conforme a los datos introducidos manualmente o predeterminados.

Manual
Valor calculado: 40 – 90% del pulso máximo

MaxPuls(e)
Valor calculado: 220 menos la edad.

Medida
Unidades de indicación de km/h o mph, kilojulios o kilocalorías, horas (h) y fuerza (watios)

Menú
Indicación en la que se puede especificar o seleccionar los valores especificados.

Perfiles
Modificación, presentada en el campo de puntos, de los esfuerzos a lo largo del tiempo o de la distancia.

Power
Valor actual de la fuerza mecánica (frenado) en vatios que el aparato transforma en calor.

Programas
Opciones de entrenamiento que requieren esfuerzos o pulsos meta a determinar manualmente o en Programm.

Pulso
Detección de las palpitaciones del corazón por minuto.

Pulso de eliminación de grasa
Valor calculado: 65% del pulso máximo

Pulso de fitness
Valor calculado: 75% del pulso máximo

Pulso meta
Valor de pulso, determinado manualmente o por el programa, al

que se debe llegar.

Recovery
Medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final registrados durante un minuto se determina la variación de éste y la nota del entrenamiento. La mejora de esa nota, con el mismo entrenamiento, sirve de indicador de mejor forma.

Reset
Eliminación del contenido de la indicación y reinicio.

Símbolo LO
Cuando se visualiza "LO" no se ha alcanzado el pulso meta en 11 palpitaciones.

Símbolos HI
Cuando se visualiza "HI" se ha sobrepasado el pulso meta en 11 palpitaciones. Parpadeo de HI implica exceso del pulso máximo.

Instrucciones de entrenamiento para el aparato de remo y entrenamiento COACH

Con el KETTLER COACH puede aprovechar todas las ventajas del entrenamiento de remo, sin los inconvenientes de tener que "llevar una barca al río". Con el remo Ud. mejora tanto el rendimiento de su sistema cardiovascular como también su resistencia y fuerza. Antes de comenzar a entrenar, debería observar lo siguiente:

Nota importante
Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico para asegurarse que Ud. es apto para el entrenamiento con el KETTLER COACH. El resultado del control médico debe servirle de base para planificar el programa de ejercicio. **Las indicaciones siguientes sólo están recomendadas para personas sanas.**

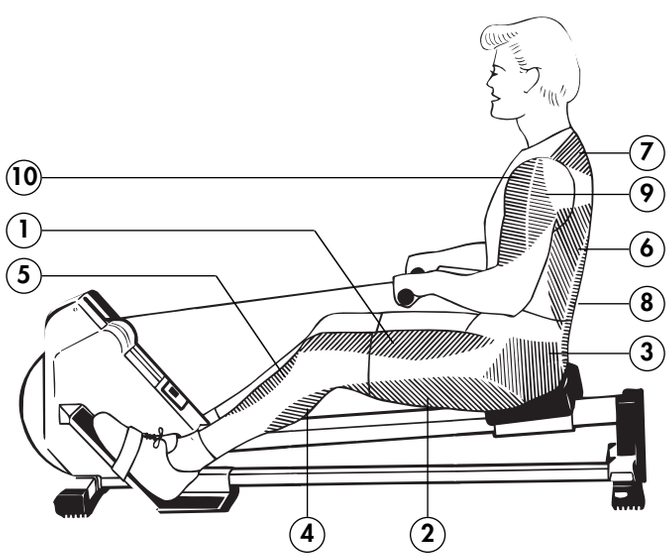
Ventajas del entrenamiento de remo
Como se menciona anteriormente, el remo es una excelente manera de mejorar la eficacia del sistema cardiovascular. También mejora la capacidad de absorción de oxígeno. Además, se puede obtener una reducción de la grasa, dado que el entrenamiento de resistencia utiliza reservas de ácidos grasos para transformarlas en energía.

Otro beneficio importante del remo reside en el fortalecimiento de todos los grupos importantes de músculos del cuerpo. Desde el punto de vista ortopédico es particularmente valioso el fortalecimiento de los músculos de la espalda y los hombros. Precisamente el fortalecimiento de los músculos de la espalda puede ayudar a prevenir los problemas ortopédicos actualmente tan frecuentes en esta zona.

Así, el entrenamiento con el KETTLER COACH es un entrenamiento completo. Mejora la resistencia y la fuerza, sin ejercer cargas en las articulaciones.

¿Qué grupos de músculos se ejercitan?
El movimiento de remar actúa sobre todos los grupos de músculos del cuerpo. Claro que algunos grupos se ejercitan más que otros; son los que muestra la ilustración siguiente:

Como se puede ver en la ilustración, el remo activa tanto la parte superior del cuerpo como la inferior.



En las piernas, el remo ejercita especialmente los extensores (1), los flexores (2) así como los tibiales anteriores y las pantorrillas (5,4). El movimiento de extensión de las caderas también actúa sobre los glúteos (3).

En la zona del torso, el remo actúa primordialmente sobre el dorsal ancho (6) y el cubital posterior (8). Además se entrenan el trapecio (7), el deltoideo (9) y los músculos extensores del brazo (10).

Con ejercicios especiales el KETTLER COACH le permite trabajar

otros grupos de músculos, que se demuestran en otro apartado.

Planificación y control de su entrenamiento de remo

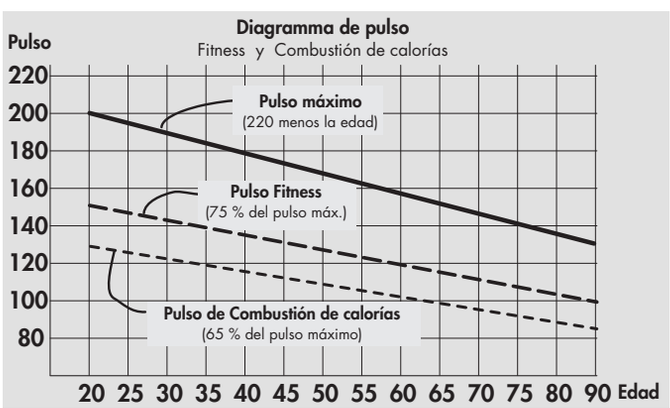
La base de la planificación del entrenamiento de remo se da según su condición física actual. Su médico de cabecera puede someterle a una prueba de resistencia para determinar su condición. Puede utilizar los resultados de la prueba para planificar el programa de ejercicios. Si no realiza una prueba de resistencia, debe evitar todo esfuerzo excesivo. Para su planificación, siempre tenga en cuenta el principio siguiente: el entrenamiento de resistencia se controla tanto por medio la amplitud de los esfuerzos como por el nivel y la intensidad de los esfuerzos.

Intensidad del entrenamiento

La intensidad del esfuerzo de remo se puede controlar por medio de las pulsaciones de su corazón. En el entrenamiento con el aparato de remo, la intensidad se regula por un lado con la cantidad de golpes, y por otro lado con la resistencia del mecanismo de tracción. Aumentando la cantidad de golpes de remo se incrementa la intensidad del entrenamiento. Ésta también aumenta cuando se incrementa la resistencia del mecanismo de tracción.

Como principiante, evite una cantidad excesiva de golpes o un entrenamiento con una resistencia demasiado grande. Intente determinar su cantidad individual de golpes y la resistencia ideal del mecanismo de tracción sirviéndose de la **frecuencia recomendada de pulso** (ver diagrama de pulso). Durante el entrenamiento, controle sus pulsaciones en tres momentos diferentes: Antes del entrenamiento, determine el pulso de descanso. Durante el entrenamiento (aprox. 10 minutos después de empezar) compruebe el pulso de esfuerzo; con una intensidad correcta del esfuerzo, éste estará situado cerca de la recomendación de entrenamiento. Un minuto después de finalizar, mida el llamado pulso de recuperación.

Ejercitando con regularidad, los pulsos de descanso y de esfuerzo se reducirán. Éste es uno de los múltiples efectos positivos del entrenamiento de resistencia. Dado que el corazón late más despacio, dispone de más tiempo para llenar los ventrículos y para el riego de los músculos del corazón (por las arterias coronarias).



Amplitud del ejercicio

Bajo amplitud del ejercicio entendemos la duración de una sesión de entrenamiento y la frecuencia semanal de las sesiones. Los expertos consideran especialmente eficaz la siguiente amplitud:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

Las sesiones de entrenamiento de 20-30 minutos o de 30-60 minutos no son aptas para principiantes. El principiante debe incrementar la amplitud del entrenamiento de manera progresiva. Las primeras sesiones deben ser relativamente cortas. Una buena variante para comenzar es con bloques cortos sucesivos (entrenamiento de intervalos).

Para las primeras 4 semanas, podría estar concebido de la manera siguiente:

Frecuencia de las sesiones	Duración de cada sesión
1ª y 2ª semana	
3 veces por semana	Remar 3 minutos 1 minuto de descanso Remar 3 minutos 1 minuto de descanso Remar 3 minutos
3ª y 4ª semana	
4 veces por semana	Remar 5 minutos 1 minuto de descanso Remar 5 minutos

IDespués de este período de entrenamiento inicial puede remar durante 10 minutos diarios sin pausa. Si más adelante prefiere efectuar el entrenamiento de 3 veces por semana durante 20-30 minutos, recomendamos planificar un día de descanso entre dos días de entrenamiento.

Gimnasia de acompañamiento

La gimnasia representa un complemento ideal del entrenamiento de remo. Comience siempre con una fase de calentamiento. Active la circulación durante algunos minutos con ejercicios ligeros de remo (10-15 golpes por minuto). A continuación siga con los estiramientos. Y finalmente el entrenamiento de remo mismo.

El entrenamiento se finaliza también con ejercicios ligeros de remo. Termine la sesión con ejercicios de estiramiento en la fase de enfriamiento.

Notas para el entrenamiento de fortalecimiento con el KETTLER COACH

Además del entrenamiento de remo, el COACH también es apropiado para el entrenamiento dirigido a aumentar la fortaleza física. No obstante, para un entrenamiento sano es imprescindible observar algunos puntos que deseamos exponerle brevemente:

1. Como principiante, evite entrenar con resistencias demasiado grandes.
2. Utilice solamente resistencias que no le hagan jadear.
3. Efectúe todos los movimientos uniformemente, sin brusquedad ni prisa.
4. Observe que su espalda esté recta con todos los ejercicios. Se debe evitar el entrenamiento con la espalda curvada en una u otra dirección.
5. Nunca olvide que su musculatura y su fuerza aumentan más rápido que la adaptación de sus ligamentos, tendones y articulaciones.

En conclusión: Aumente la resistencia lentamente, a medida que progresa en el proceso de entrenamiento.

Representación resumida de algunos métodos de entrenamiento

Para el entrenamiento de condición se recomienda el método orientado hacia la fuerza / resistencia. Esto significa que los ejercicios con una resistencia ligera (aprox. 40–50% de la "fuerza máxima*" individual) se repiten 15-20.

*La fuerza máxima se entiende como la capacidad personal máxima de fuerza que se puede aplicar para dominar un peso una vez.

Ejemplo de planificación de entrenamiento

Ejercicio	1ª-2ª Semana		3ª-4ª Semana		5ª-6ª Semana	
S*	Rep.*	S*	Rep.*	S*	Rep.*	
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = Serie

*Rep. = Cantidad de repeticiones

Siempre comience el entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Durante el entrenamiento descanse aprox. 60 segundos después de cada serie y utilice las pausas para ejercicios de relajación y estiramiento.

Entrene 2 a 3 veces por semana con su COACH y aproveche cada oportunidad para complementar su entrenamiento, por ejemplo con largos paseos, bicicleta, natación, etc. Constatará que el entrenamiento regular muy pronto mejora su condición física y su bienestar general.

Otras descripciones del entrenamiento: página 218

¡Advertencias!

Ud. se entrena con un aparato diseñado según los conocimientos más actuales de la técnica de seguridad. Los posibles puntos de peligro que pudiesen causar lesiones se han evitado y asegurado de la mejor manera posible. El aparato está concebido para el uso exclusivo por adultos.

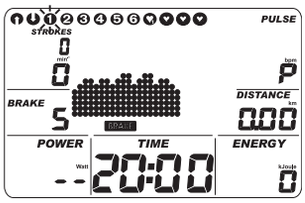
Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar la salud. Antes de iniciar el entrenamiento, sométase a un control médico para verificar su aptitud para el aparato. El resultado del control médico debería constituir la base de su programa de entrenamiento.

En ningún caso el aparato puede ser utilizado como juguete. Tenga presente que la necesidad natural de jugar y el temperamento de los niños, al manipular el aparato, puede causar situaciones y peligros imprevisibles, que excluyen toda responsabilidad del fabricante. Si aún así decide dejar que los niños utilicen el aparato, debe mostrarles el uso correcto y supervisarles.

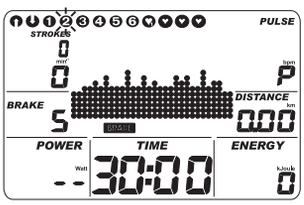
Programas de entrenamiento integrados

El ordenador del KETTLER-COACH dispone de seis perfiles de fuerza y de dos programas regulados por el pulso. Para abrirlos se puede utilizar la tecla Progamm. Los programas se distinguen claramente entre sí por la intensidad y duración del esfuerzo.

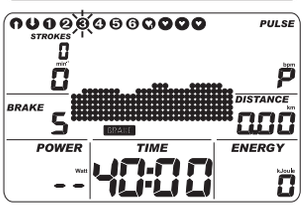
Los seis perfiles están pensados para "entrenamiento a intervalos 20 min", "spurts 30 min", "reducción de peso 40 min" fitness 40 min", "programa de fuerza 30 min" y "entrenamiento a intervalos 60 min". Los dos programas dirigidos por el pulso incluyen "entrenamiento a intervalos suave 40 min" y "simulación 30 min". La descripción siguiente le ayudará a seleccionar el programa correspondiente a su capacidad. Básicamente en todos los perfiles se puede modificar verticalmente la intensidad (nivel de esfuerzo o frecuencia de pulso), es decir que se puede aumentar o disminuir individualmente la intensidad.



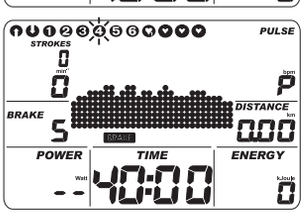
P1 "Entrenamiento a intervalos 20 min"
Ejercicio fuerte para personas entrenadas (para iniciación es necesario reducir el nivel).
Cadencia media (aprox. 20-27/ min), aprox. 80-90% de la frecuencia cardiaca máxima; duración: 20 min.



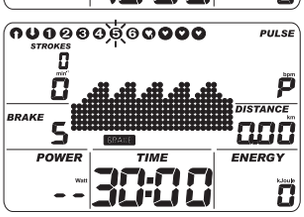
P2 "Spurts 30 min"
Para personas entrenadas con alternancia de cadencia fuerte en los momentos punta y remo tranquilo; duración: 30 min.



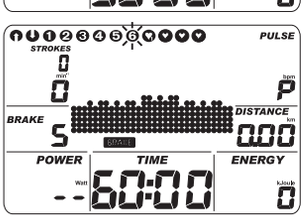
P3 "Reducción de peso"
Cadencia media (aprox. 20-27/ min); aprox. 60-75% de la frecuencia cardiaca máxima; duración: 40 min.



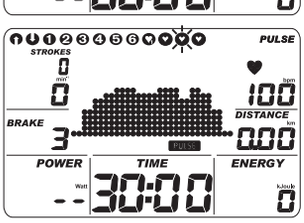
P4 "Fitness 40 min"
Cadencia media (aprox. 20-27/ min); aprox. 75-85% de la frecuencia cardiaca máxima para personas no entrenadas o 80-90% para entrenados; duración: 40 min.



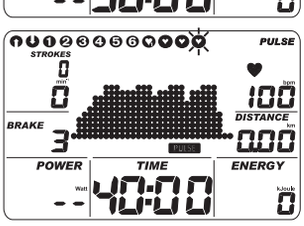
P5 "Programa de fuerza 30 min"
Para personas entrenadas (para iniciación es necesario reducir el nivel).
Cadencia alta (aprox. 27-35/ min); aprox. 85-95 % de la frecuencia cardiaca máxima; duración: 30 min.



P6 "Entrenamiento a intervalos 60 min"
Cadencia media (aprox. 20-27/ min); aprox. 70- 85% de la frecuencia cardiaca máxima; duración: 60 min.



HRC 3"Simulación 30 min", dirigido por el pulso
Cadencia media (aprox. 20-27/ min), 65% (en la pausa) - 85% de la frecuencia cardiaca máxima



HRC 4"Entrenamiento a intervalos suave 40 min", dirigido por el pulso
Cadencia media (aprox. 20-27/ min), 75% - 82% de la frecuencia cardiaca máxima

IIndice

Indicazioni di sicurezza 92
- Assistenza 92
- La vostra sicurezza 92

Descrizione breve 93
- Campo delle funzioni / Tasti 94
- Campo di visualizzazione / Display 94-96
- Valori visualizzati 97

Start veloce (per prendere conoscenza) 97
- Inizio dell'allenamento 97
- Fine dell'allenamento 97
- Modalità in standby 97

Allenamento 98

... con impostazioni del carico
- Count-Up 98
- Count-Down 98
- Campo delle impostazioni 98
  Vogate 98
  Numero dei colpi 98
  Emissione segnale 98
  Tempo 99
  Energia 99
  Distanza 99
  Visualizzazione forza 99
  Età 99
  Polso massimo 99
  Selezione polso di impostazione (Fat/Fit/Man) 99
- Immissione polso di impostazione 99
- Pronto per allenamento 99
- Profili 1 – 6 100
- Commutazione tempo/distanza 100

... con impostazioni del polso
- HRC1 – Count-Up 101
- HRC2 – Count-Down 101
- HRC3 – allenamento tragitto 30 minuti 101
- HRC4 – intervallo allenamento estensivo 40 minuti 101

Funzioni per l'allenamento 102
- Cambio visualizzazione 102
- Regolazione della forza 102
- Visualizzazione forza 102
- Interruzione/fine dell'allenamento 102
- Ripresa dell'allenamento 102
- Recovery (misurazione polso in fase di recupero) 103

Immissioni e funzioni 103
- Tabella: Immissioni/Funzioni 103
- Tabella: Eventi polso 103

Impostazioni individuali 104
- Cancellazione chilometraggio complessivo 104
- Memorizzazione di impostazioni 104
- Selezione: visualizzazione in km/miglia 104
- Selezione: visualizzazione in kjoule/kcal 104
- Selezione: visualizzazione metabolismo energia meccanica/corporea 104
- Segnali di allarme: ON/OFF 104

Indicazioni generali 105
- Segnali acustici del sistema 105
- Recovery 105
- Commutazione tempo/percorso 105
- Visualizzazione profilo durante l'allenamento 105
- Funzionamento in rapporto al numero di giri 105
- Calcolo dei valori medi 105
- Indicazioni per la misura del polso 105
  con clip orecchio 105
  con pettorale 105
- Disturbi del computer 105
- Indicazioni relative all'interfaccia 105

Glossario 105

G

Questo simbolo rimanda nelle istruzioni al glossario dove vengono spiegati i singoli termini.

Istruzioni per l'allenamento 106
- Training di resistenza 107
- Intensità del carico 107
- Entità del carico 108
- Programmi di allenamento integrati 109
- Altro descriziones per l'allenamento 218

Indicazioni di sicurezza

Per la vostra sicurezza rispettate quanto segue:

- Apparecchio deve essere collocato su un fondo solido e adatto.
- Prima della messa in funzione iniziale e poi dopo cinque giorni di utilizzo controllare che i collegamenti siano fissi.
- Per evitare lesioni in seguito a carico errato o a sovraccarico l'apparecchio deve essere usato conformemente alle istruzioni.
- Non è consigliabile collocare l'apparecchio per lungo tempo in ambienti umidi, per evitare che si arrugginisca.
- Accertarsi regolarmente che l'apparecchio funzioni correttamente e sia in buone condizioni.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi di chi utilizza l'apparecchio e devono essere effettuati periodicamente e secondo le regole.
- Parti difettose o danneggiate devono essere sostituire immediatamente.

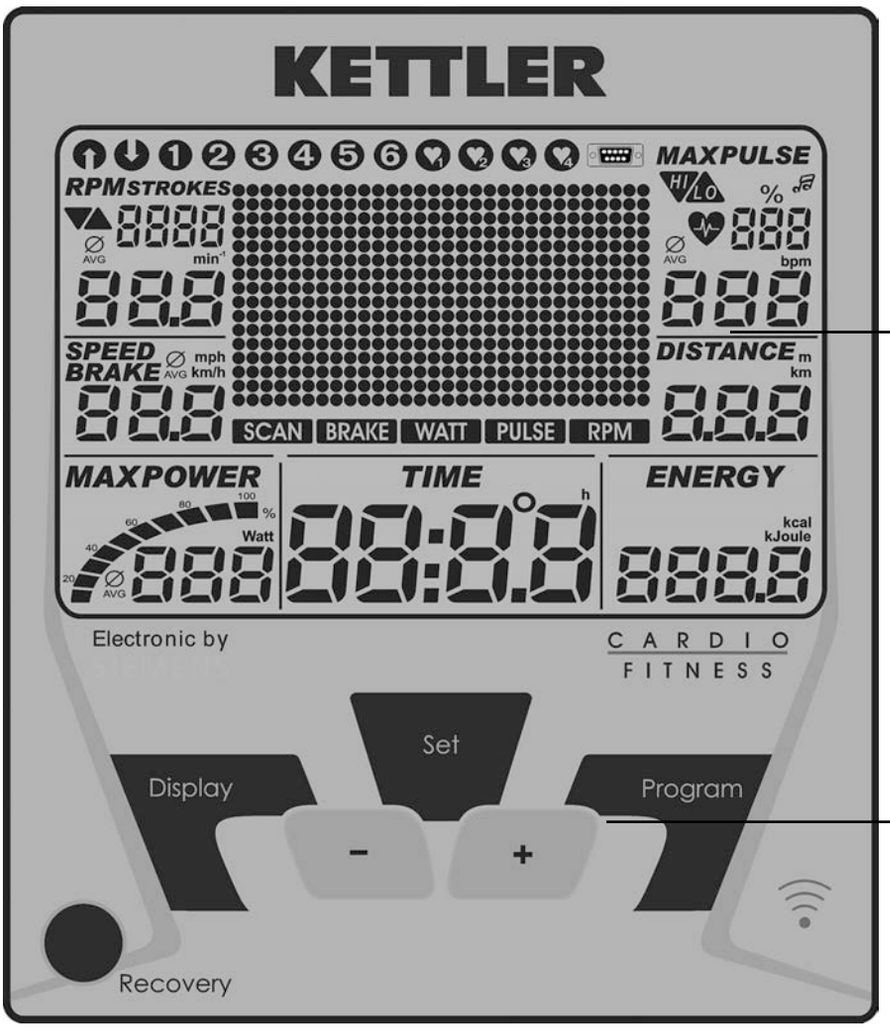
  Usare solamente pezzi di ricambio originali KETTLER.
- Non usare l'apparecchio fintanto che non è riparato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solamente a condizione che esso venga regolarmente controllato per accertare eventuali danni o usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento chiedete al vostro medico se le vostre condizioni di salute permettono l'allenamento con questo apparecchio. La diagnosi medica dovrebbe essere alla base del programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.**

Descrizione breve

L'elettronica presenta un campo per le funzioni con tasti e un campo per le visualizzazioni (display) con simboli e grafica modificabili.

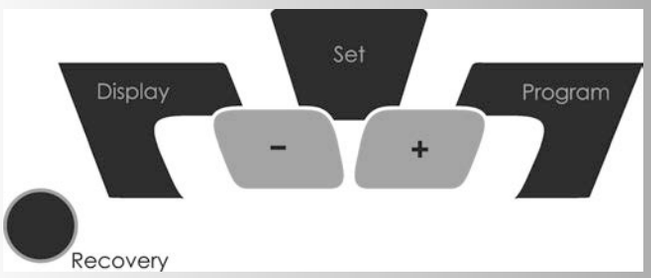


Campo visualizzazione

Display

Campo funzioni

Tasti



Istruzioni in breve

Campo delle funzioni

Di seguito vengono brevemente descritti i sei tasti.

L'uso più dettagliato è spiegato nei relativi capitoli. In queste descrizioni i tasti vengono chiamati allo stesso modo.

SET (premere brevemente)

Con questo tasto di funzione vengono richiamate le immissioni. I dati impostati vengono rilevati.

SET (premere più a lungo)

Cancellazione della visualizzazione (reset).

Eccezione: con visualizzazione di tutti i segmenti: richiamo "Impostazioni individuali" con visualizzazione: reset +/-

Display (premere brevemente)

Con questo tasto di funzione il valore medio centrale si porta al settore di visualizzazione successivo o disinserisce il cambio automatico della visualizzazione.

Display (premere più a lungo)

Cambio automatico della visualizzazione

visualizzazione: **SCAN**

Programma

Con questo tasto di funzione si selezionano i diversi programmi.

Premendo ancora	> programma successivo
Premendo più a lungo	> si scorrono i programmi

Tasti Meno - / Più +

Con questi tasti di funzione prima dell'allenamento vengono cambiati dati nei diversi menu e il carico durante l'allenamento.

- avanti "Più"
- o indietro "Meno"
- premendo più a lungo > cambio veloce
- premendo **assieme** "Più" e "Meno":
- il carico va al **Livello 1**
- i programmi vanno a **Origine**
- l'immissione valori va a **OFF**

RECOVERY

Con questo tasto di funzione si avvia la funzione di recupero.

Nota:

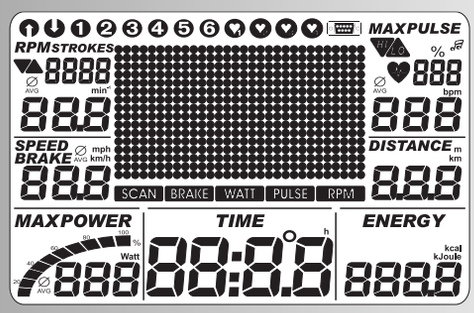
Le ulteriori funzioni dei tasti verranno spiegate nei relativi punti delle istruzioni per l'allenamento.

Misurazione del polso

La misurazione del polso avviene per mezzo del pettorale che fa parte del volume della fornitura. Tenere conto delle relative istruzioni.

Campo di visualizzazione / Display

Il campo di visualizzazione fornisce informazioni sulle diverse funzioni e sulle modalità di impostazione selezionate.



Programmi: Count-Up / Count-Down

I programmi si differenziano per il modo di conteggio.

Count-Up: conteggio ascendente, Count-Down conteggio discendente

Programmi

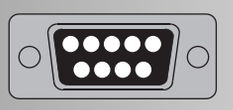
Carichi sul tempo o sul percorso
Profili prestabiliti 1 – 6

Programmi comandati dal polso: HRC1 – HRC4

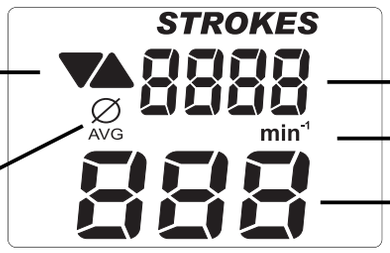
Polso (polsi) di impostazione sul tempo
Quattro programmi che regolano il carico tramite un valore o più valori del polso predefiniti.

Interfaccia

Quando compare questo simbolo esiste un collegamento dati a un PC.

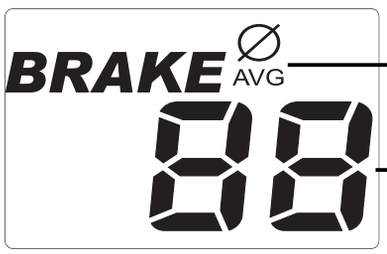


Colpi / Numero dei colpi



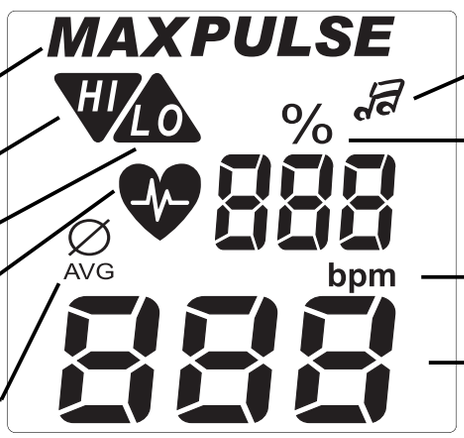
Freccia per campo numero colpi
Visualizzazione per differenza di +/- 4 colpi/min
Valore medio (AVG)
Colpi (numero) Valore 0 – 9999
Dimensione
Numero colpi (al minuto) Valore 0 – 199

Livello di frenatura



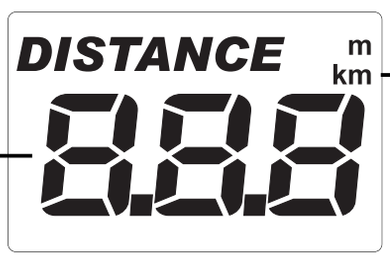
Valore medio (AVG)
Valore 1 – 15

Polso



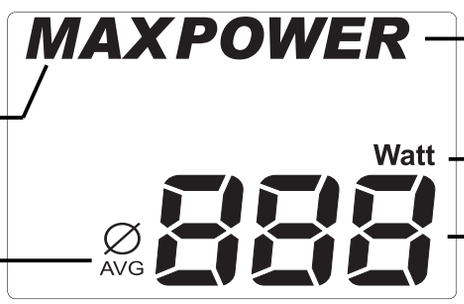
Polso max
Allarme (lampeggiante) polso max +1
Superamento polso di impostazione + 11
Non raggiungimento polso di impostazione –11
Simbolo frequenza cardiaca (lampeggia)
Valore medio
Allarme acustico ON/OFF
Valore percentuale Polso effett. /polso max
Dimensione
Valore 0 – 220

Distanza



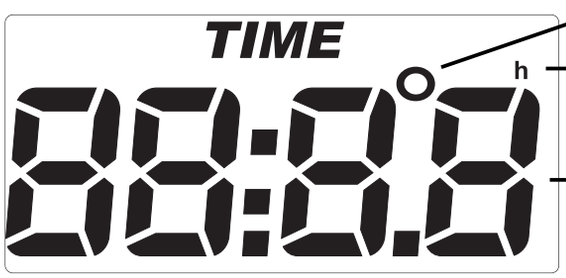
Valore 0 – 499
Dimensione impostabile

Forza



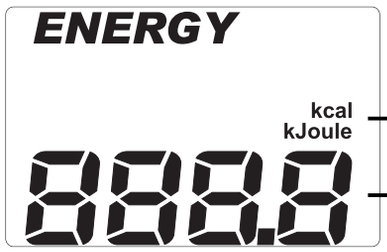
Visualizzazione MAXPOWER (potenza massima di una vogata)
Valore medio
Visualizzazione POWER (potenza media di una vogata)
Dimensione
Valore 25 - 99

Tempo



Temperatura °C/°F
Contaore
Valore 0 – 99:59

Consumo energetico



Dimensione impostabile

Valore 0 – 999

Punti

Visualizzazione testo e valori

Profilo di carico

1 punto (altezza) = 1 livello

1 colonna corrisponde a 1 minuto
o
200 m o 0,1 miglio

30 colonne

Start veloce (per prendere conoscenza)

Inizio dell'allenamento

senza impostazioni particolari

- Immagine di partenza all'accensione
  Visualizzazione dei chilometri e del tempo di allenamento complessivo
- Dopo tre secondi: visualizzazione "Count-Up";
  tutti i valori sono su 0; tranne frenatura e forza
- Inizio dell'allenamento

Visualizzazione

Colpi, colpi/min, livello di frenatura, forza, tempo, polso (se è attivo il rilevamento), distanza, energia

Modifica del carico e durante l'allenamento:

- "Più": il livello di frenatura viene aumentato di 1
- "Meno":il livello di frenatura viene diminuito di 1

Dal livello di frenatura e dai colpi al minuto si ricava la forza.

Avvertenza

Le vogate al minuto vengono visualizzate dopo circa 5 secondi.

Fine dell'allenamento

- Valore medio (Ø)

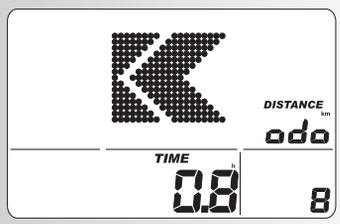
Visualizzazione

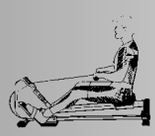
Visualizzazione: colpi/min., livello di frenatura, forza e polso (se è attivo il rilevamento del polso)

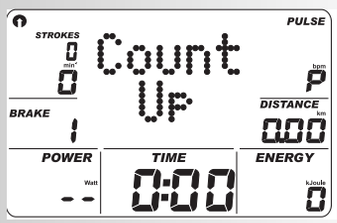
- Valori complessivi
  Colpi, tempo, distanza e energia

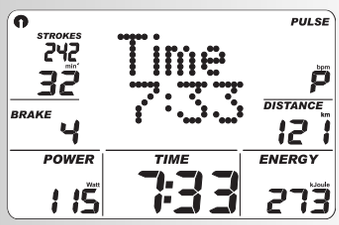
Modalità in standby

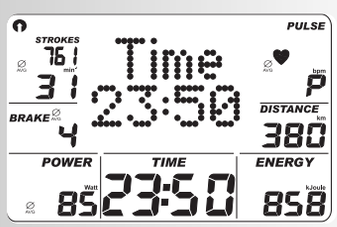
A conclusione dell'allenamento l'apparecchio commuta dopo 4 minuti in modalità standby. Premere un tasto qualsiasi. La visualizzazione riprende con "Count-Up".

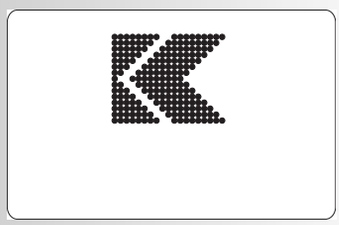


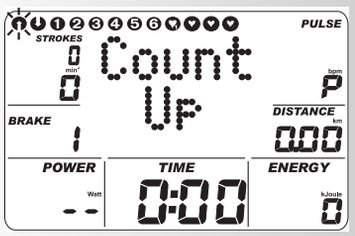


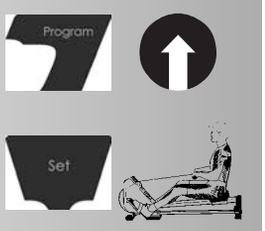


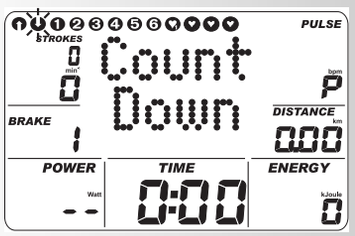


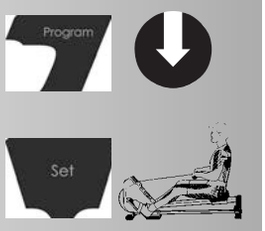


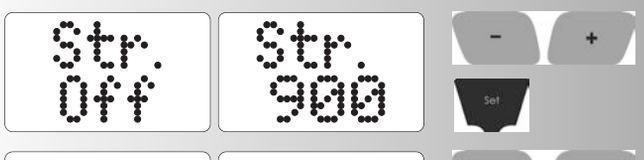












Allenamento

Il computer è dotato di 12 programmi di allenamento che si differenziano notevolmente per intensità e durata del carico.

1) Allenamento con impostazione del carico

a) Immissioni manuali del carico
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Profili di carico
- (PROGRAM) "1" – "6"

2) Allenamento con impostazioni del polso

a) Immissioni manuali del polso
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Profili del polso
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Allenamento con impostazione del carico

a) Immissioni manuali del carico
(PROGRAM) "Count Up"

- Premere "PROGRAM" fino a ***Anzeige:*** "Count Up". Iniziare l'allenamento, tutti i valori vengono conteggiati.

Oppure
- Premere "SET":campo delle impostazioni
- "Più" o "Meno": modificare il carico. Inizio allenamento tutti i valori vengono conteggiati positivamente.

(PROGRAM) "Count Down"

- Premere "PROGRAM" fino a visualizzazione "Count Up"

  Il programma inizia il conteggio > 0 a partire dai valori immessi. Se non viene immesso alcun valore, l'allenamento inizia nel programma "Count Up".

  All'avviamento del programma il campo delle impostazioni deve contenere almeno un'immissione.
- Premere "SET":campo delle impostazioni

Campo delle impostazioni
Visualizzazione: vogate "Str"

Impostazione vogate
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 900) Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo impostazione numero colpi "Str./min"

Impostazioni numero colpi
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 30) Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo emissione segnale "Beep"

Emissione segnale
"Beep Off" = nessun segnale acustico di accompagnamento ai colpi

"Beep 1x" = 1 segnale acustico per vogata

"Beep 2x" = 1 segnale acustico per 1/2 vogata
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 1x) Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo "TIME"

Impostazione del tempo
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 45:00)
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo "Energy"

Immissione dell'energia
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 1500)
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo "Dist."

Immissione della distanza
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 14,00)
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo "Power"

Visualizzazione forza

Selezionando "Power AVG" viene visualizzata la forza media, selezionando "Power MAX" la forza massima di una vogata.
- Selezionare con "Più" o "Meno
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo immissione età "Age"

Immissione età

L'immissione dell'età serve a determinare e controllare il polso massimo (simbolo HI, segnale acustico qualora attivata).
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 34)
  Viene calcolato qui in base al rapporto (220 – età) il polso massimo di 186.
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo immissione polso massimo "Max"

Immissione polso massimo
- Con "Meno" immettere i valori
  Il polso massimo può essere solo ridotto!
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: menu successivo polso di impostazione "Fat 65"

Selezione polso di impostazione
- Con "Più" o "Meno" effettuare la selezione
- Consumo di grassi 65%, fitness 75%, manuale 40-90%
  Confermare con "SET" (manuale 40-90%)
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. Man 83)
  Confermare con "SET" modalità impostazione conclusa

Visualizzazione: pronto per allenamento con tutte le predefinizioni

Oppure

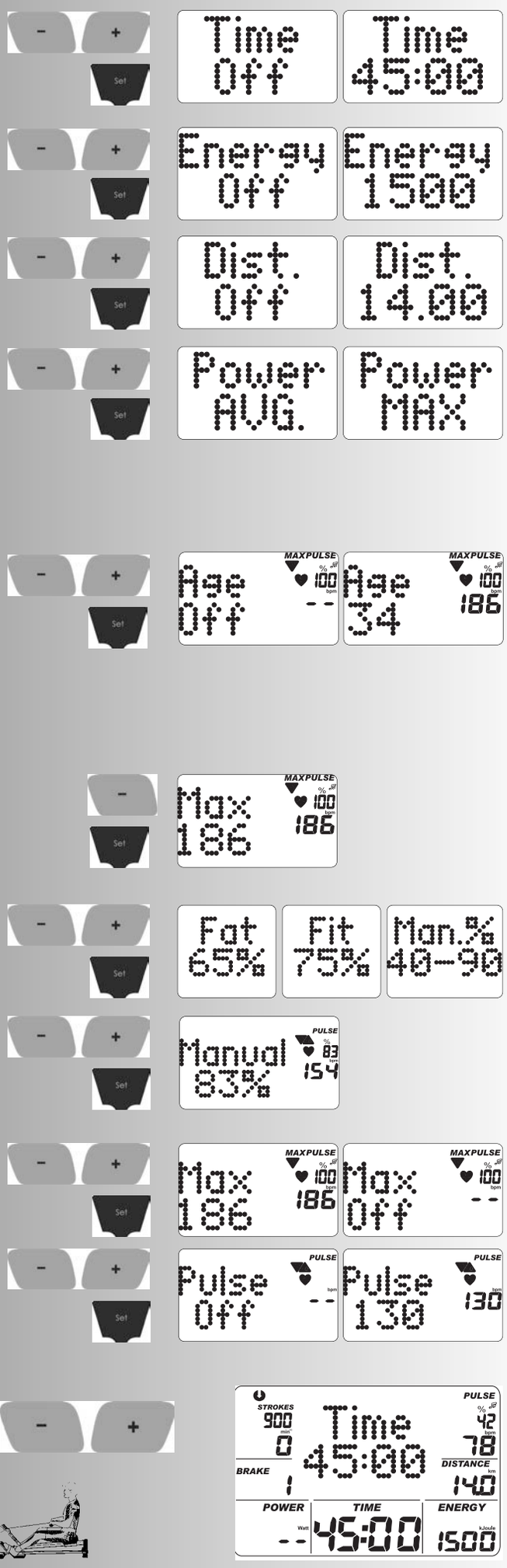
Immissione polso di impostazione L'immissione 40-200 a determinare e controllare il polso di allenamento in rapporto all'età (simbolo HI, segnale acustico se attivato, nessun controllo del polso massimo). A questo scopo l'immissione del polso massimo deve essere su "OFF".
- Con "Più" o "Meno" selezionare il controllo del polso massimo. Visualizzazione: "Max Off"
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: immissione successiva "polso di impostazione" (Pulse)
- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 130)
  Confermare con "SET" (modalità impostazione conclusa)

Visualizzazione: pronto per allenamento con tutte le predefinizioni

Pronto per l'allenamento

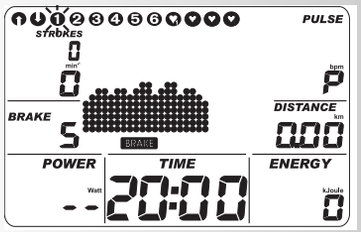
Carico
- Con "Più" o "Meno" modificare il carico. Inizio vogatu-

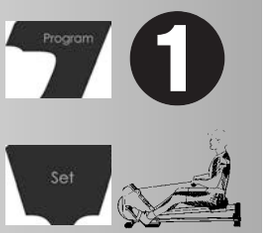


ra. Il carico impostato prima dell'allenamento viene memorizzato.

Nota:

- Tutte le possibilità di impostazione dei programmi vengono riportate in una tabella (vedi pag. 103).
- Con un "Reset" le impostazioni vanno perdute. Se per le impostazioni individuali viene attivato "Memorizza le impostazioni" (pagina 104), queste rimangono memorizzate. Al prossimo richiamo di Count Up / Count Down, i dati vengono rilevati.

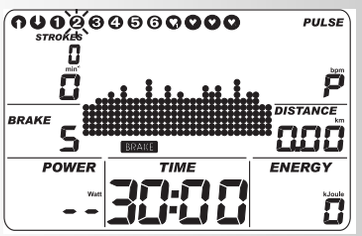


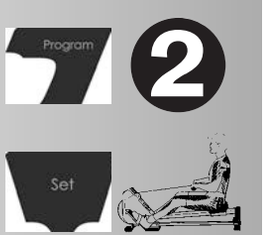


b) Profili di carico (PROGRAM) "1" – "6"

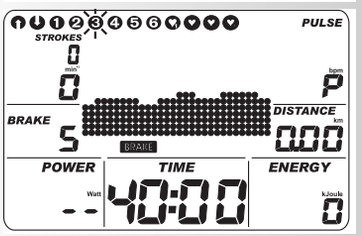
Tutti i profili vengono selezionati premendo "PROGRAM"

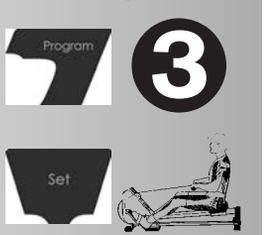
Es. ***Visualizzazione*** "1"
Intervallo 20 ; livello di carico 5-8, 20 min.
Premere "SET": campo delle impostazioni,



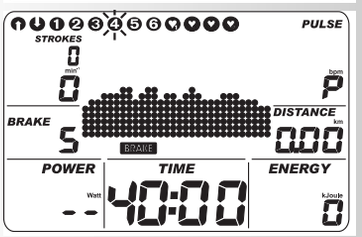


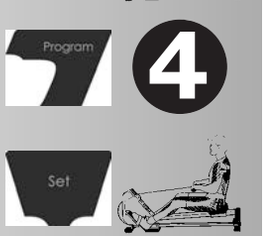
- Premere "PROGRAM" fino a ***Visualizzazione:*** "2"
  Spurts ; livello di carico 5-9, 30 min.
  Premere "SET": campo delle impostazioni



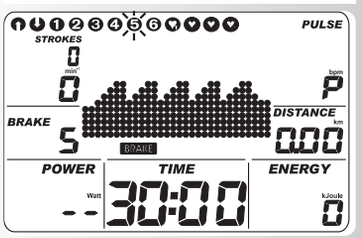


- Premere "PROGRAM" fino a ***Visualizzazione:*** "3"
  Riduzione peso ; livello di carico 5-7, 40 min.
  Premere "SET": campo delle impostazioni

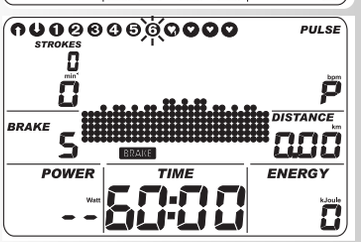




- Premere "PROGRAM" fino a ***Visualizzazione:*** "4"
  Fitness ; livello di carico 5-8, 40 min.
  Premere "SET": campo delle impostazioni



- Premere "PROGRAM" fino a ***Visualizzazione:*** "5"
  Programma power ; livello di carico 5-9, 30 min.
  Premere "SET": campo delle impostazioni



- Premere "PROGRAM" fino a ***Visualizzazione:*** "6"
  Intervallo 60 ; livello di carico 51-5, 60 min.
  Premere "SET": campo delle impostazioni

Nota:

Per tempi superiori a 30 minuti nelle visualizzazioni del programma il profilo viene compresso a 30 colonne.

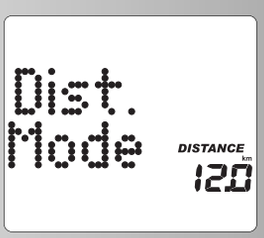
Commutazione tempo/distanza

Nei programmi 1-6 nel campo delle impostazioni è possibile la commutazione dalla modalità tempo alla modalità distanza.

- Con "Più" o "Meno" impostare la modalità
  Confermare con "SET"

Visualizzazione: Pronto per l'allenamento

La distanza è 0,2 km (0,1 miglia) per colonna.



2) Allenamento con impostazioni del polso

Immissioni manuali del polso

(PROGRAM) "HRC1" "Count Up"

- Premere "PROGRAM" fino a visualizzazione:. HRC1
- Premere "SET": campo delle impostazioni

Oppure

Inizio allenamento tutti i valori vengono conteggiati positivamente.

Il carico viene aumentato automaticamente, fino a quando viene raggiunto il polso di impostazione (es. 130)

(PROGRAM) "HRC2" "Count Down"

- Premere "PROGRAM" fino a ***visualizzazione:*** HRC2
- Premere "SET": campo delle impostazioni
  Le immissioni e le possibilità di regolazione sono analoghe a quelle del punto del programma "Count Down".
- Inizio allenamento
  Il carico viene aumentato automaticamente fino a quando viene raggiunto il polso di impostazione.

(PROGRAM) "HRC3" allenamento tragitto 30 minuti

- Premere "PROGRAM" fino a visualizzazione: HRC3
- Premere "SET": campo delle impostazioni
- Inizio allenamento
  Il carico viene aumentato automaticamente fino a quando vengono raggiunti diversi polsi di impostazione.

(PROGRAM) "HRC4" allenamento tragitto 40 minuti

- Premere "PROGRAM" fino a visualizzazione: HRC4
- Premere "SET": campo delle impostazioni
- Inizio allenamento
  Il carico viene aumentato automaticamente fino a quando vengono raggiunti diversi polsi di impostazione.

Avvertenza:

Carico iniziale

Nei programmi HRC nel campo delle impostazioni è possibile determinare il carico iniziale scegliendo un livello tra 1 e 10.

- Con "Più" o "Meno" immettere i valori (es. 10)
  Il carico viene aumentato automaticamente a partire da 10 fino a quando viene raggiunto il polso di impostazione (130).

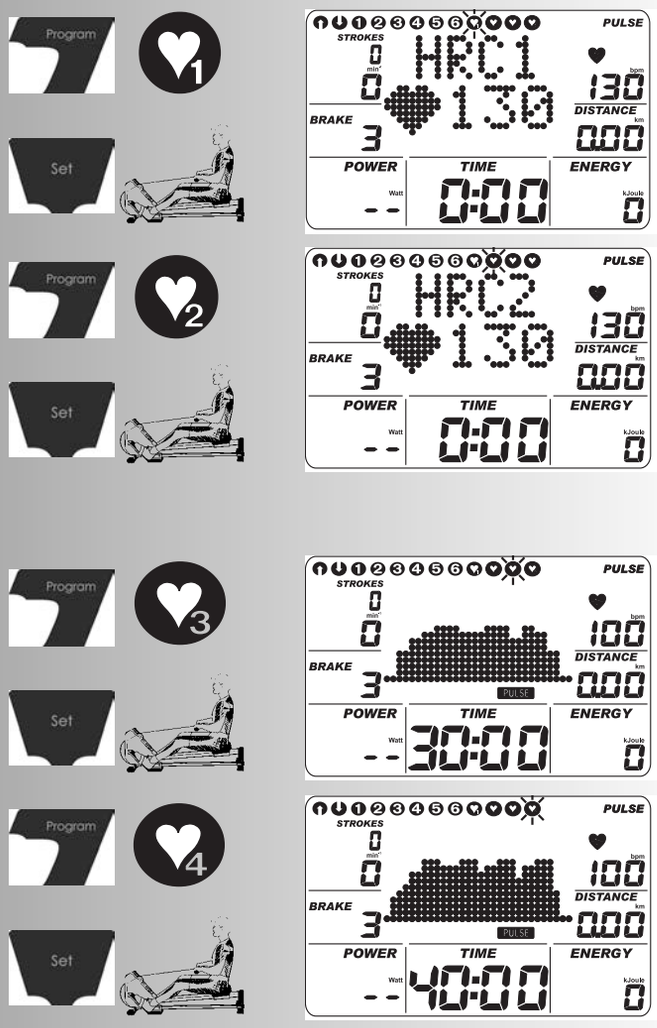
Polso

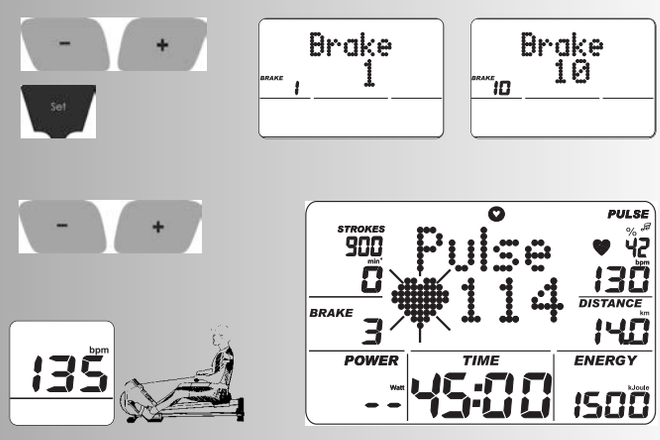
- Con "Più" o "Meno" è possibile modificare ancora in questo punto e durante l'allenamento il valore del polso, ad es. da 130 a 135.
  Inizio vogatura.

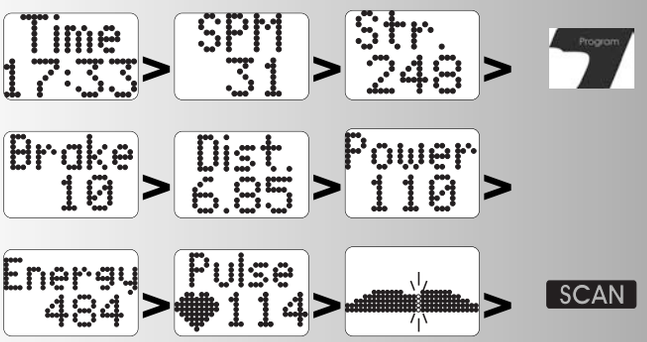
Possibilità di impostazione: vedi tabella pagina 103

Nota:

- I programmi HRC prevedono un adeguamento del carico in caso di differenze di +/- 6 battiti cardiaci.







Funzioni per l'allenamento

Cambio di visualizzazione durante l'allenamento

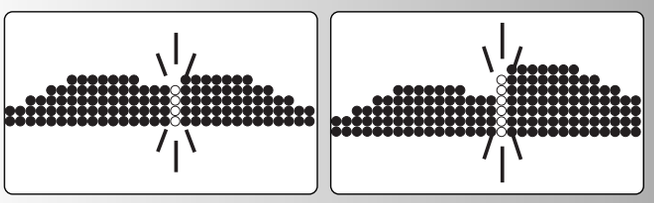
Regolazione: manuale

Con "DISPLAY" la visualizzazione nel campo a punti cambia nella successione Time / SPM. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time…

Regolazione: automatica **(SCAN)**

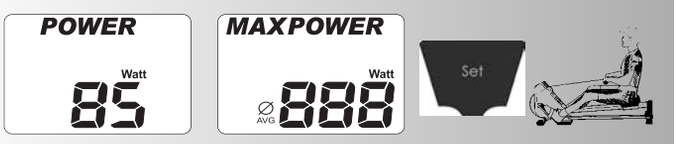
Premere più a lungo il tasto DISPLAY fino a quando compare il simbolo "SCAN". Cambio delle visualizzazioni con cadenza di 5 secondi.

La funzione SCAN viene conclusa premendo nuovamente il tasto "Display", funzione Recovery o interruzione dell'allenamento.



Regolazione del profilo di carico

Se il carico viene cambiato durante lo svolgimento del programma, la modifica ha effetto a partire dalla colonna lampeggiante. Le colonne a sinistra di questa indicano i livelli di carico precedenti e rimangono inalterate.



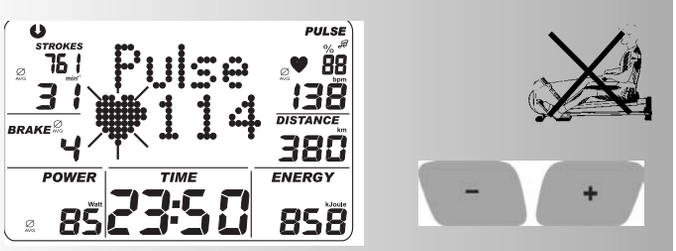
Visualizzazione della forza (POWER / MAXPOWER)

Durante l'allenamento è possibile commutare la visualizzazione dal valore medio "POWER" al valore di punta "MAXPOWER".

- Effettuare la selezione con "SET".

Nota:

Il display centrale indica sempre il valore medio.

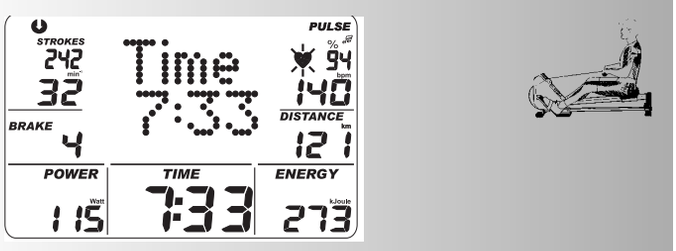


Interruzione o fine dell'allenamento

Con meno di 10 vogate al minuto o premendo "RECOVERY" l'elettronica riconosce un'interruzione dell'allenamento. I dati raggiunti vengono visualizzati. Colpi/min, livello di frenatura, forza e polso (se il rilevamento è attivo) vengono riportati quali valori medi con il simbolo Ø.

Con "Più" o "Meno" si cambia alla **Visualizzazione** attuale.

I dati dell'allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se durante questo periodo non si premono altri tasti e non si fa allenamento, l'apparecchio commuta in standby.



Ripresa dell'allenamento.

Se si riprende l'allenamento entro 4 minuti il conteggio, in positivo o in negativo, viene continuato.

Funzione di RECOVERY

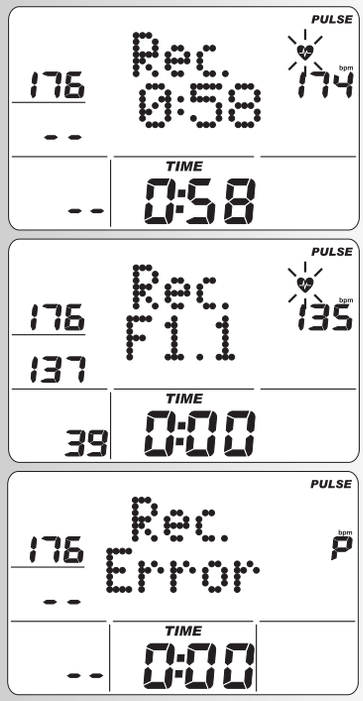
Misurazione del polso in fase di recupero

Al termine dell'allenamento premere "RECOVERY".

L'elettronica misura retroattivamente per 60 secondi il vostro polso.

Premere "RECOVERY", il valore attuale del polso viene memorizzato sotto "STROKES"; sotto "BRAKE" il valore del polso viene memorizzato dopo 60 secondi. Sotto "POWER" viene mostrata la differenza tra i due valori, dalla quale viene ricavato un voto di fitness (es. F 1.1). La visualizzazione termina dopo 20 secondi.

"RECOVERY" o "RESET" interrompono la funzione. Se all'inizio o alla fine dello scorrere indietro del tempo non si ha nessun rilevamento del polso, appare un messaggio di errore.



Immissioni e finzioni

Allenamento	*Riposo*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Carico	*Carico*	✔	✔										
Profilo	*Profilo*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Colpi		✔								✔		
	Colpi min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tempo, energia, distanza		✔								✔		
	Polso massimo	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	oppure												
	Consumo grassi 65% o *fitness* 75% o *manuale*40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Polso di impostazione 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Commutazione tempo/distanza			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Visualizzazione eventi polso

Valore / Immissione			%	*Superamento* HI	LO	*MAX*	♫
Polso massimo	*80-210*		✔	*+1*		*+1*	*+1*
Off							
Polso di impostazione	Consumo di grassi	*65%*					
	o fitness	*75%*	✔	*+11*	*–11**		
	o manuale	*40-90%*					
Polso di impostazione		*40-200*		*+11*	*–11**		

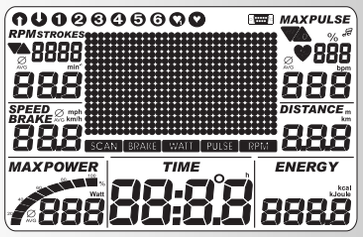
***Nota: appare solamente se è stato raggiunto il polso di impostazione 1x**

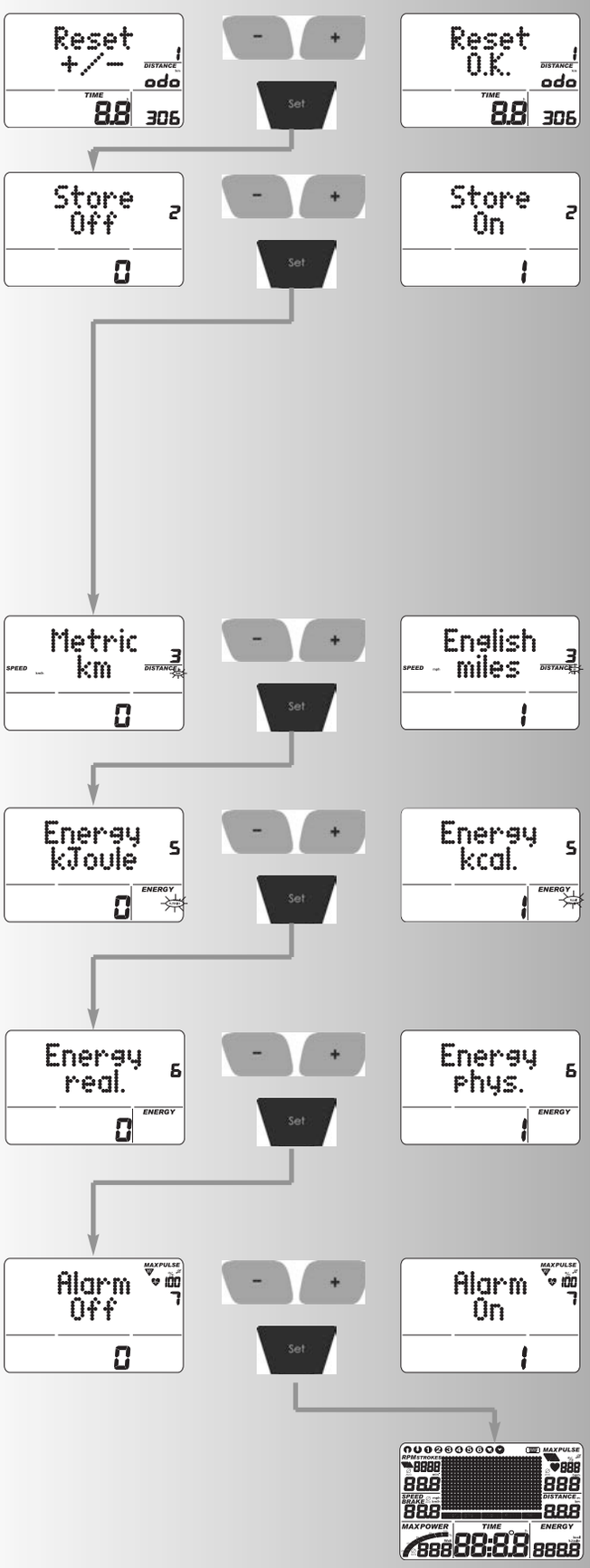
Se non si raggiunge il polso di allenamento impostato (-11 colpi) viene visualizzato il simbolo "*LO*".

In caso di superamento (+ 11 colpi) viene visualizzato il simbolo "*HI*".

In caso di superamento del polso massimo la freccia "*HI*" lampeggia e compare la scritta "*MAX*".

Se nelle impostazioni individuali è attivato il "Segnale di allarme al superamento del polso massimo", vengono emessi ulteriori segnali acustici.





Impostazioni individuali

Procedere come riportato sullo schema accanto: premere "Reset"

Visualizzazione: tutti i segmenti
ora premere più a lungo "SET": menu: impostazioni individuali

Visualizzazione: Reset +/-, chilometraggio e tempo di allenamento complessivi

1. Cancellazione del chilometraggio e tempo di allenamento complessivi
Premere assieme "Più" + "Meno"

Funzione: cancellare visualizzazione: "Reset O.K."
Premere "Set": va all'impostazione successiva

Visualizzazione: Store

Oppure

Saltare la cancellazione dei valori complessivi premere solamente "SET"

Visualizzazione: Store

2. Memorizzazione di impostazioni
Premere "Più" o "Meno"
Le impostazioni di tempo, energia, distanza, età, polso di impostazione vengono memorizzate durevolmente.

Funzione:
ON = memorizzazione anche dopo "Reset"
OFF = memorizzazione fino al prossimo "Reset"
Premere "Set":
va all'impostazione successiva

Visualizzazione: Metric o English

3. Visualizzazione dell'unità di misura in km / miglia
Premere "Più" o "Meno"

Funzione: selezione visualizzazione in km o miglia
Premere "Set": l'unità selezionata viene rilevata e si va all'impostazione successiva

Visualizzazione : Energy.

4. Visualizzazione del consumo energetico in joule/kcal
Premere "Più" o "Meno"

Funzione: selezione visualizzazione del consumo energetico Premere "Set": l'unità selezionata viene rilevata e si va all'impostazione successiva

Visualizzazione: Energy

5. Visualizzazione metabolismo energia meccanica / corporea
Premere "Più" o "Meno"

Funzione: selezione visualizzazione metabolismo energetico

Real.: metabolismo energia di chi si allena con 16,7 % del rendimento

Fis.: metabolismo energia dell'apparecchio, calcolato fisicamente.

Premere "Set": l'unità selezionata viene rilevata e si va all'impostazione successiva.

Visualizzazione: Alarm

7. Segnale acustico al superamento massimo
Premere "Più" o "Meno"

Funzione: allarme ON/OFF
Premere "Set": l'impostazione selezionata viene rilevata e visualizzato "Nuovo start".

Indicazioni generali

Segnali acustici del sistema

Accensione
Beim Einschalten, während des Segmenttest wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Fine programma
La fine di un programma (programmi profilo, count-down) viene segnalata da un breve segnale.

Superamento del polso massimo
Se il polso massimo viene superato di 1, vengono emessi due segnali brevi ogni 5 secondi.

Errore
In caso di errori, es. Recovery non eseguibile senza segnale polso, vengono emessi tre segnali brevi.

Inserimento e disinserimento della funzione automatica SCAN
Quando si attiva e disattiva la funzione automatica di Scan viene emesso un segnale breve.

Recovery

In questa funzione viene frenata automaticamente la massa centrifuga. Un allenamento ulteriore è inappropriato.

Calcolo del voto di fitness (F):

$$\text{Voto (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Polso di carico P2 = Polso di recupero

F1.0 = ottimo F6.0 = insufficiente

Commutazione tempo/distanza

Nei programmi 1 – 6 è possibile commutare le impostazioni per ogni colonna dalla modalità tempo (1 minuto) alla modalità distanza (200 m o 0,1 miglia).

Visualizzazione profilo durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Dopo lo svolgimento si sposta verso destra.

Per profili maggiori di 30 minuti fino al centro (colonna 15). Poi il profilo si sposta da destra a sinistra. Se la fine del profilo compare nelL'ultima colonna (colonna 30), la colonna lampeggiante continua a spostarsi verso destra fino alla fine del programma.

Funzionamento in rapporto al numero di giri

(momento di frenatura costante)

Il freno elettromagnetico regola un momento frenante costante.

Calcolo dei valori medi

Il calcolo dei valori medi avviene per unità di allenamento.

Indicazioni per la misura del polso

Il calcolo del polso inizia quando io simbolo del cuore inizia a pulsare nella visualizzazione secondo le vostre pulsazioni.

Con pettorale

Tenere conto delle relative istruzioni.

Disturbi del computer

Tenere premuto più a lungo il tasto SET.

Indicazioni relative all'interfaccia

Sul nostro sito **www.kettler.net** potete trovare indicazioni sulle possibilità con l'interfaccia.

Glossario

Campo a punti
Ambito di visualizzazione con 30 x 16 punti per la rappresentazione i profili e di visualizzazioni di testo e di valori.

Controllo
L'elettronica regola il carico o il polso sui valori immessi manualmente o predefiniti.

Dimensione
Unità per la visualizzazione di km/h o di mph, joule o kcal, ore (h) e forza (watt)

Energia (real.)
Calcola il metabolismo di energia del corpo con un rendimento del 16,7 % per l'applicazione della forza meccanica. Il rimanente 83,3% viene trasformato dal corpo in calore.

Età
Immissione per il calcolo del polso massimo.

Funzionamento in rapporto al numero di giri
La forza visualizzata non cambia fintanto che non viene modificato il numero di colpi/min o il livello di frenatura. In caso di modifica del numero di colpi, dal momento (costante) di frenatura (livello di frenatura) e dal numero di colpi attuale viene calcolata e visualizzata la forza attuale. Durante l'allenamento con i tasti "+" o "-" è possibile aumentare o diminuire il livello di frenatura a 1 passo alla volta. Dopodiché il momento di frenatura viene mantenuto costante e la visualizzazione della forza, in caso di modifica del numero dei colpi come sopra descritto, viene calcolata nuovamente.

Glossario
Una raccolta di tentativi di spiegazione.

Interfaccia
Presa a 9 poli SUB-D (RS232/seriale) per lo scambio di dati con un PC.

Manuale –
Valore calcolato di: 40-90% del polso massimo.

Menu
Visualizzazione di immissione o selezione di valori.

Polso
Rilevamento del battito cardiaco al minuto

Polso consumo calorico
Valore calcolato di: 65% del polso massimo.

Polso di impostazione
Valore del polso, determinato manualmente o dal programma, che deve essere raggiunto.

Polso fitness
Valore calcolato di: 75% del polso massimo.

Polso massimo (MaxPulse)
Valore calcolato da 220 meno età

Power
Valore attuale del potere di frenatura meccanica in watt, che l'apparecchio trasforma in calore.

Profili
Modifica di carichi sul tempo o sulla distanza rappresentata con campo a punti.

Programmi
Possibilità di allenamento che richiedono carichi o polsi di impostazione manuali o determinati dal programma.

Recovery
Misurazione del polso in fase di recupero a conclusione dell'allenamento. Dal polso iniziale e finale di un minuto vengono determinati una differenza e il voto di fitness. Per allenamenti uguali il miglioramento di questo voto rappresenta una misura dell'aumento del fitness.

Reset
Cancellazione della visualizzazione e nuovo start della stessa.

Simbolo HI
Quando compare il simbolo HI il polso di impostazione viene superato di 11. Se HI lampeggia, significa che è stato superato il polso massimo.

Simbolo LO
Quando compare il simbolo LO, mancano 11 colpi al raggiungimento del polso di impostazione.

Istruzioni per l'uso del Trainer COACH per l'attività di canottaggio e fitness

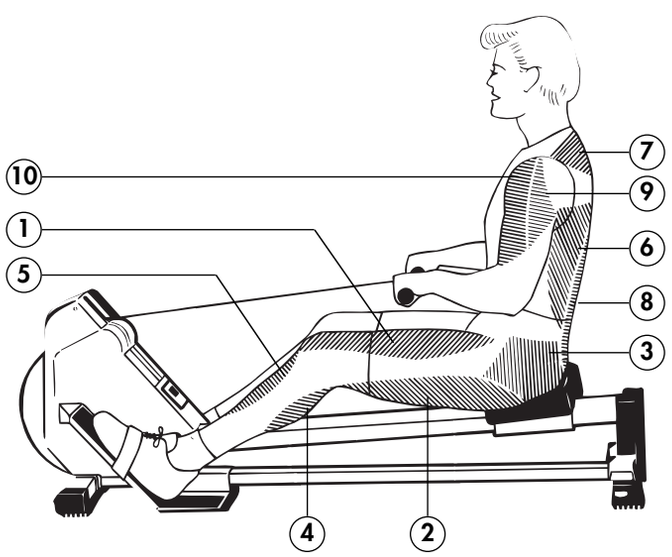
Con il COACH della KETTLER, potete approfittare di tutti vantaggi derivanti dall'attività di canottaggio, senza il bisogno di dover "mettere in acqua" una barca vera. Attraverso l'attività di canottaggio potete migliorare sia il vostro rendimento fisico, che il sistema cardiocircolatorio, che la potenza fisica. Prima di iniziare con il training è consigliabile osservare quanto in seguito descritto:

Importante indicazione
Prima di intraprendere l'attività di training, consultate il vostro medico al fine di stabilire se il fisico si presta all'allenamento sul COACH della KETTLER. Il reperto medico dovrebbe essere alla base per il vostro programma di training. **Le seguenti indicazioni sono indirizzate esclusivamente alle persone sane.**

I vantaggi che l'attività di canottaggio offre
Come sopra menzionato, l'attività di canottaggio migliora in modo eccellente il rendimento del sistema cardiocircolatorio, come pure l'ossigenazione. È inoltre possibile ottenere una riduzione di grasso, in quanto il training di resistenza provoca richiede una quantità maggiore di acidi grassi destinati a fornire energia.

Un ulteriore vantaggio che l'attività di canottaggio offre, sta nel fatto che tutti i gruppi muscolari del corpo vengono rinforzati. Dal punto di vista ortopedico ciò è un fattore particolarmente importante per l'irrobustimento della muscolatura dorsale e quella delle spalle. Ed è proprio l'irrobustimento della muscolatura dorsale a combattere i problemi di natura ortopedica che oggigiorno si presentano sempre più frequentemente. Il training con il COACH della KETTLER rappresenta un allenamento completo. Esso aumenta la resistenza e la forza e può essere visto come un training che risparmia le articolazioni.

Quali gruppi di muscoli vengono sollecitati?
Il movimento dell'attività di canottaggio sollecita l'intera muscolatura del corpo. Alcuni gruppi muscolari vengono però allenati in modo particolare. Essi sono illustrati nella figura sottostante.



La parte inferiore del corpo è attiva. Nell'ambito della muscolatura delle gambe, l'attività di canottaggio sollecita particolarmente l'estensore della gamba, (1) il flessore della gamba (2), come pure la muscolatura della tibia e del polpaccio (5, 4). Tramite il movimento di stiramento dell'anca, anche la muscolatura del deretano (3) viene sollecitata durante il training.

Nella zona della muscolatura del busto, il movimento di remata ha effetto specialmente sul largo muscolo dorsale (3) e sull'estensore dorsale (8). Inoltre vengono allenati il muscolo trapezio (7), quello deltoide (9) e il flessore del braccio (10).

Eseguendo degli speciali esercizi con il COACH della KETTLER, i quali vi verranno illustrati in un altro capitolo, è possibile sollecitare degli ulteriori gruppi muscolari.

Progettazione a comando della vostra attività di canottaggio

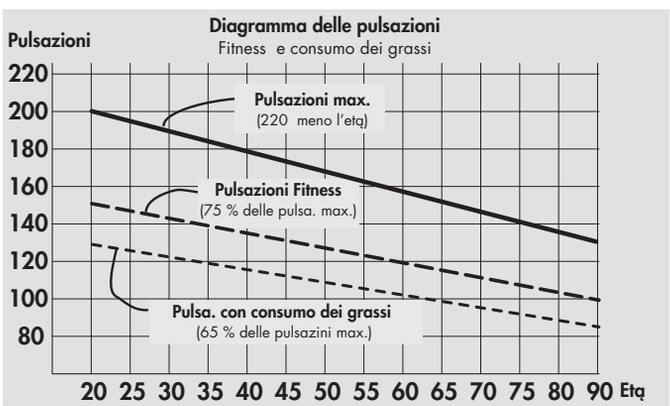
Alla base della progettazione del training è il rendimento attuale fisico. Attraverso un test, il vostro medico può diagnosticare il vostro rendimento, il quale rappresenta appunto la base per il training. Se non avete eseguito alcun test si raccomanda in ogni caso di evitare sforzi troppo elevati. È consigliabile notare la seguente regola: il training di resistenza viene comandato sia dal volume di sollecitazione che dall'intensità/elevazione dello sforzo.

Intensità del training

Durante l'attività di canottaggio l'intensità di sollecitazione può essere controllata tramite la frequenza del polso del cuore. Nel corso del training con i remi l'intensità viene regolata, da una parte tramite il numero delle remate, dall'altra mediante la resistenza del dispositivo di traino. Il training si intensifica aumentando il numero delle remate. L'intensità cresce altrettanto, aumentando la resistenza del dispositivo di traino.

Inoltre i principianti dovrebbero evitare di iniziare il training, impostando un numero troppo elevato di remate oppure con una resistenza troppo intensa. Cercate di sintonizzare le vostre remate individuali e la resistenza ottimale del dispositivo di tiro (confrontate il "diagramma polso"). Nel corso del training si controlla la frequenza del polso in tre momenti diversi. Al momento del training (ca. 10 in seguito all'inizio del training) si verifica il polso sollecitato, il quale, durante l'intensità di sollecitazione, deve trovarsi in prossimità della raccomandazione. Un minuto dopo l'allenamento misurate il cosiddetto polso di recupero.

Un training regolare fa abbassare il polso di recupero e il polso sollecitato. Ed è proprio qui che si fanno notare gli effetti positivi dell'allenamento. Dato che il cuore batte più lentamente, vi è più tempo per riempire i ventricoli e per la vascolarizzazione del muscolo cardiaco (tramite le coronarie).



Il volume di sollecitazione

Per volume di sollecitazione si intende la durata di un'unità del training e la sua frequenza in una settimana. Secondo il parere dei dottori sono i seguenti fattori ad essere giudicati positivi nell'attività di fitness.

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

e unità di training di 20-30 minuti 30-60 minuti non si adattano al principiante. Esso dovrebbe incrementare il suo allenamento in modo graduale. Incominciate in modo breve le prime unità del training. Come ottima variante del training per principianti viene reputato il training ad intervalli. Per le prime 4 settimane esso è concepito come in seguito descritto:

Frequenza del training	Volume di un'unità di training
1./2. volte alla settimana	
3 volte alla settimana	3 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 3 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 3 minuti di attività di canottaggio
3./4. volte alla settimana	
4 volte alla settimana	5 minuti di attività di canottaggio 1 minuto di pausa 5 minuti di attività di canottaggio

In seguito a questo training per principianti della durata di quattro settimane, potete praticare l'attività di canottaggio per 10 minuti al giorno, senza intervalli. Se poi in futuro avete intenzione di praticare l'allenamento orientandovi alla formula di un training della durata di 20-30 minuti e 3 volte alla settimana, è consigliabile eseguire una pausa tra i due giorni.

Ginnastica di accompagnamento

Un completamento ottimale dell'attività di canottaggio viene visto nella ginnastica. Iniziate il training eseguendo in precedenza una fase di riscaldamento. Attivate per pochi minuti la circolazione facendo dei leggeri esercizi di remata. (10-15 colpi di remo al minuto). Fate quindi degli esercizi di distensione. Ora l'attività di canottaggio può avere inizio. Il training viene terminato praticando dei leggeri esercizi di remata. Per concludere si raccomanda di eseguire degli esercizi di distensione.

Indicazioni per il training di potenza con il COACH della KETTLER

Oltre all'attività di canottaggio il COACH si adatta anche per il training di potenza. Ma per praticare un allenamento corretto, occorre tuttavia osservare alcuni punti che vi illustreremo brevemente qui appresso:

1. Se siete principianti, evitate di praticare il training, impostando una resistenza troppo forte.
2. Allenatevi solo impostando le resistenze che vi consentono una respirazione graduale.
3. Eseguite tutti i movimenti in modo regolare e armonico e non troppo in fretta.
4. Durate l'attività la schiena deve essere sempre in posizione diritta, evitare di fare esercizi mantenendo la schiena in posizione curva .
5. Tenete conto del fatto che la muscolatura e la forza aumentano più rapidamente degli adeguamenti dei legamenti, dei tendini e delle articolazioni.

Risultato: durante il processo progressivo del training la resistenza deve essere aumentata lentamente.

Rappresentazione breve della programmazione dei training

Esercizio	1ª-2ª la settimana		3ª-4ª la settimana		5ª-6ª la settimana	
	S*	rip.*	S*	rip.*	S*	rip.*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*Serie

*Rip. = numero delle ripetizioni

Incominciate il training facendo sempre degli esercizi di riscaldamento. Durante l'allenamento fate una pausa di circa 60 secondi in seguito ad una serie di esercizi e approfittatene per effettuare degli esercizi di rilassamento e distensione.

Allenatevi per ca. 2-3 volte alla settimana con il vostro COACH e approfittate di ogni occasione per completare il training, come per es. facendo delle lunghe passeggiate, bicicletta, nuoto, etc. Noterete che praticando un training regolare, il vostro benessere fisico migliorerà in breve tempo.

Altro descriziones per l'allenamento: pagina 218

Avvertimenti!

Vi state allenando con un apparecchio costruito secondo le più nuove cognizioni tecniche. Possibili punti di pericolo, i quali potrebbero causare ferimenti, sono stati evitati nel miglior modo possibile. L'apparecchio è stato esclusivamente concepito per l'impiego da parte di persone adulte.

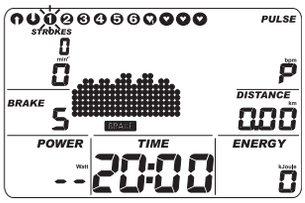
Un training esagerato oppure errato può provocare danni alla salute. Prima di intraprendere l'attività di training, consultate il vostro medico al fine di stabilire se il fisico si presta all'allenamento con questo apparecchio. Il reperto medico dovrebbe essere alla base per il vostro programma di training. L'apparecchio non è un giocattolo. Considerate il fatto, che per via del desiderio naturale di giocare da parte dei bambini, potrebbero subentrare delle situazioni e dei pericoli imprevedibili, che esonerano il produttore da qualsiasi responsabilità. Se i bambini maneggiano comunque l'apparecchio, essi dovranno essere istruiti sul corretto uso ed essere sorvegliati.

IL montaggio dell'apparecchio deve essere eseguito accuratamente da una persona adulta. Assicuratevi che prima di iniziare l'attività di training, l'apparecchio sia montato a regola d'arte.

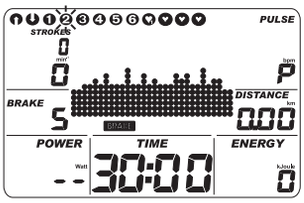
Programmi di allenamento integrati.

Il computer dell'COACH KETTLER è dotato di 6 profili di prestazione memorizzati e di due programmi comandati dal polso, che possono essere richiamati con il tasto del programma. I programmi si differenziano notevolmente per l'intensità e la durata del carico.

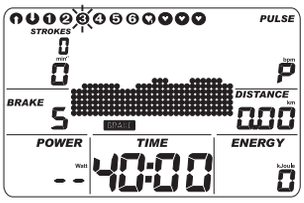
I sei profili di prestazione sono concepiti per "Allenamento intervallo 20 minuti", "Spurts 30", "Riduzione di peso 40 minuti", "Fitness 40 minuti", "Programma Power 30 minuti" e "Allenamento intervallo 60 minuti". I due programmi comandati dal polso consistono in "Allenamento estensivo intervallo 40 minuti" e "Allenamento tragitto 30 minuti".La seguente descrizione dei programmi vi aiuta a scegliere il programma in base alla vostra condizione. In linea di principio tutti i profili possono essere spostati verticalmente per quanto riguarda l'intensità (livello di carico o frequenza del polso), vale a dire l'intensità può essere aumentata o ridotta individualmente.



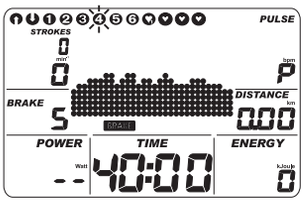
P1 "Allenamento intervallo 20 minuti"
Allenamento intenso per persone allenate (oppure necessaria riduzione del livello di inizio) numero medio colpi (ca. 20-27 / min), ca. 80-90% della frequenza cardiaca max., durata 20 minuti



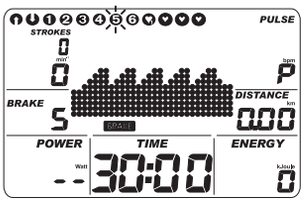
P2 "Spurts 30"
Per persone allenate con cambio da picchi di colpi numerosi e duri a vogatura tranquilla, durata 30 minuti



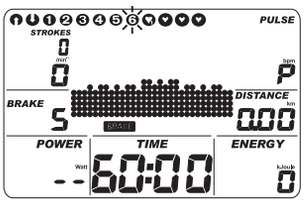
P3 "Riduzione di peso 40 minuti"
Numero medio colpi (ca. 20-27 / min), ca. 60-75% della frequenza cardiaca max., durata 40 minuti



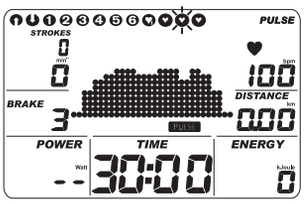
P4 "Fitness 40 minuti"
Numero medio colpi (ca. 20-27 / min), ca. 75-85% della frequenza cardiaca max., per persone non allenate, 80-90% della frequenza cardiaca max per persone allenate, durata 40 minuti



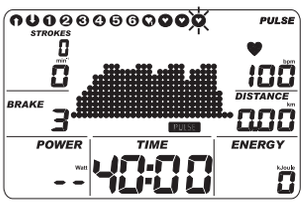
P5 "Programma Power 30 minuti"
Per persone allenate (oppure necessaria riduzione del livello di inizio) elevata frequenza di colpi (ca. 27-35 min), ca. 85-95% della frequenza cardiaca max., durata 30 minuti



P6 "Allenamento intervallo 60 minuti"
Numero medio colpi (ca. 20-27 / min), ca. 70-85% della frequenza cardiaca max., durata 60 minuti



HRC 3 "Allenamento tragitto 30 minuti"
Numero medio colpi comandato dal polso (ca. 20-27 / min), ca. 65% (durante la pausa) -85% della frequenza cardiaca max.



HRC 4"Allenamento estensivo intervallo 40 minuti"
Numero medio colpi comandato dal polso (ca. 20-27 / min), 75% - 82% della frequenza cardiaca max.

Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa 110
- Serwis 110
- Państwa bezpieczeństwo 110

Krótki opis 111
- obszar funkcji klawisze 112
- obszar wskaźników / wyświetlacz 113-114
- wartości wskazywane 115

Szybki start 115
- początek treningu 115
- koniec treningu 115
- tryb uśpiony 115

Trening 116

... poprzez wprowadzenie obciążenia
- Count-Up 116
- Count-Down 116
- obszar ustawień 116
  uderzenia wiosłami 116
  liczba uderzeń 116
  wydawanie sygnału 116
  czas 117
  zużycie energii 117
  odległość 117
  wskaźnik mocy 117
  wiek 117
  tętno maks. 118
  wybór tętna docelowego (Fat/Fit/Man.) 118
- wprowadzenie tętna docelowego 118
- gotowość treningowa 118
- profile mocy 1 – 6 118
- przełączenie czas/odległość 118

... poprzez wprowadzenie pulsu
- HRC1 – Count-Up 119
- HRC2 – Count-Down 119
- HRC3 – gra 30 Min 119
- HRC4 – rozciągły trening interwałowy 40 Min 119

Funkcje treningowe 120
- zmiana wskaźnika 120
- regulacja profilu 120
- wskaźnik mocy 120
- przerwanie/koniec treningu 120
- ponowne podjęcie treningu 120
- Recovery (pomiar tętna spoczynkowego) 121

Wprowadzenia i funkcje 121
- Tabela: wprowadzenie/funkcje 121
- Tabela: osiągnięcia tętna 121

Ustawienia indywidualne 122
- wygaszanie całkowitej liczby kilometrów 122
- zapamiętywanie ustawień 122
- wybór: KM/mile -wskaźnik 122
- wybór: kJoule/Kcal -wskaźnik 122
- wybór: wskaźnik energii real/phys. 122
- sygnał alarmu włączony/wyłączony 122

Wskazówki ogólne 123
- dźwięki systemowe 123
- Recovery 123
- przełączanie czas / odległość 123
- wskaźnik profilu w treningu 123
- system zależny od liczby obrotów 123
- obliczenie wartości średnich 123
- wskazówki do pomiaru tętna 123
  z klipsem na ucho 123
  z pasem na klatkę piersiową 123
- zakłócenia w komputerze 123
- wskazówki do łącza 123

Słownik 123

G

Ten znaczek w instrukcji wskazuje na słownik. Tam każde pojęcie jest wyjaśnione.

Instrukcja treningowa 124
- Trening wytrzymałościowy 124
- Intensywność obciążenia 125
- Wielkość obciążenia 126
- Zintegrowane programy treningowe 127
- Więcej instrukcja treningowa 218

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Proszę przestrzegać następujących punktów dla własnego bezpieczeństwa:

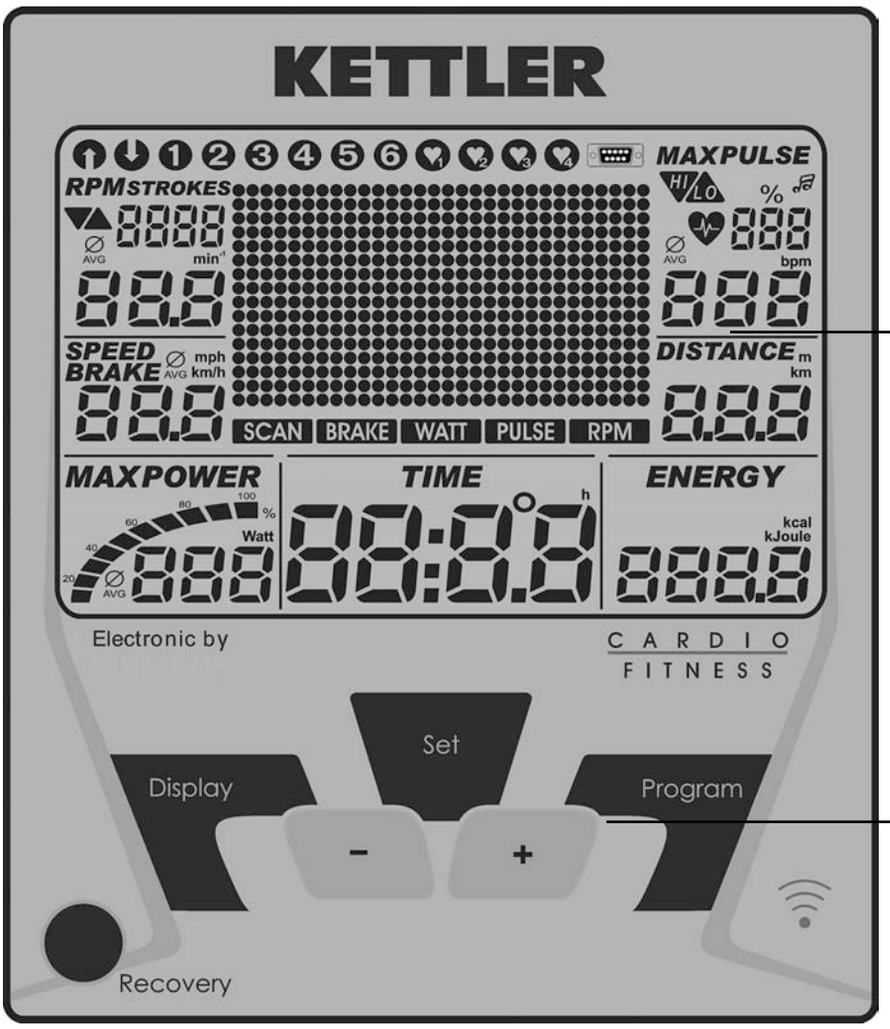
- Ustawienie urządzenia treningowego musi nastąpić na odpowiednim, stabilnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach pracy należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są mocno dokręcone.
- Aby zapobiec obrażeniom powstałym wskutek błędnego lub nadmiernego obciążenia, urządzenie treningowe można obsługiwać tylko zgodnie z instrukcją.
- Nie poleca się ustawiania urządzenia na dłuższy czas w pomieszczeniach wilgotnych z powodu tworzenia się rdzy.
- Proszę regularnie kontrolować funkcje i odpowiedni stan urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.
- Wadliwe bądź uszkodzone części należy niezwłocznie wymienić.
  Proszę używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych KETTLER.
- Do ponownego uruchomienia nie wolno korzystać z urządzenia.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko pod warunkiem, że będzie się regularnie kontrolować uszkodzenia i zużycie urządzenia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy zdrowie pozwala Państwu na trening z tym urządzeniem. Opinia lekarska powinna być podstawą do ułożenia programu treningowego. Zły lub nadmierny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.**

Krótki opis

Elektronika posiada obszar funkcyjny z klawiszami i obszar wskaźnika (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafiką.

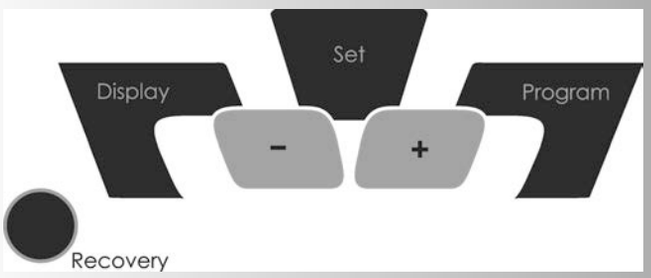


Obszar wskaźnika

Wyświetlacz

Obszar funkcji

Klawisze



Krótka instrukcja

Obszar funkcyjny

Poniżej wyjaśnia się krótko funkcje 6 klawiszy.

Dokładniejsze zastosowanie będzie wyjaśnione w poszczególnych rozdziałach. W tych opisach używa się także nazw klawiszy funkcyjnych.

SET (przycisnąć krótko)

Przy pomocy tego klawisza funkcyjnego przywołuje się wprowadzenia.

Ustawione dane są akceptowane.

SET (przycisnąć dłużej)

Wygaszanie wskaźnika (Reset)

Wyjątek: przy wskazywaniu wszystkich segmentów: przywołanie "ustawienia indywidualne pomocy wskaźnika: Reset +/-

Wyświetlacz (przycisnąć krótko)

Przy pomocy tego klawisza funkcyjnego wyłącza się aktualny wskaźnik środkowy w następnym obszarze wskazywania lub automatyczna zmiana wskaźnika.

Wyświetlacz (przycisnąć dłużej)

Automatyczna zmiana wskaźnika

Wskaźnik: SCAN

Program

Przy pomocy tego klawisza funkcyjnego wybiera się różne programy Programme gewählt.

Ponowne naciśnięcie	>	następny program
Dłuższe naciśnięcie	>	przebieg programu

Minus – / Plus + klawisze

Przy pomocy tych klawiszy funkcyjnych zmienia się przed treningiem wartości w różnych menu i reguluje obciążenie w czasie treningu

- dalej "Plus"
- lub z powrotem "Minus"
- dłuższe przyciśnięcie > szybka zmiana
- "Plus" i "Minus" nacisnąć **razem**:
- obciążenie przeskakuje na **poziom 1**
- programy przeskakują na **pierwotne**
- wprowadzenie wartości przeskakuje na **Aus (Off)**

RECOVERY

Przy pomocy tego klawisza funkcyjnego zostaje uruchomiona funkcja tętna spoczynkowego.

Uwaga:

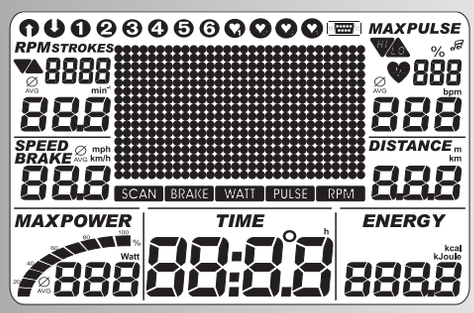
Dalsze funkcje klawiszy zostaną wyjaśnione w odpowiednim miejscu instrukcji obsługi.

Pomiar tętna

Pomiar tętna następuje poprzez załączony w dostawie pas na klatkę piersiową. Proszę przestrzegać odpowiedniej instrukcji.

Obszar wskaźnika / wyświetlacz

Obszar wskaźnika informuje o różnych funkcjach i wybranym każdorazowo trybie ustawień



Programy: Count up / Count down

Programy różnią się swoim sposobem liczenia.

Count up: odliczanie w górę, Count down: zliczanie w dół

Programy

Obciążenia poprzez czas lub odległość

Dane profile 1–6

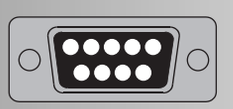
Programy sterowane tętnem: HRC1- HRC4

Tętno(a) docelowe poprzez czas

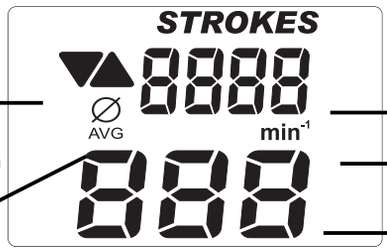
Cztery programy, które regulują obciążenie poprzez wprowadzoną wartość tętna lub więcej danych wartości tętna.

Łącze

Gdy pojawi się ten symbol, wówczas istnieje połączenie danych z komputerem.

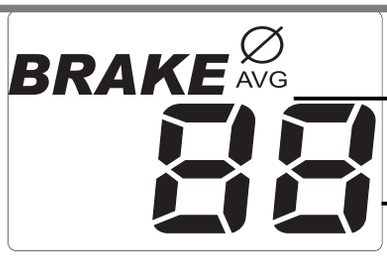


Uderzenia/ liczba uderzeń



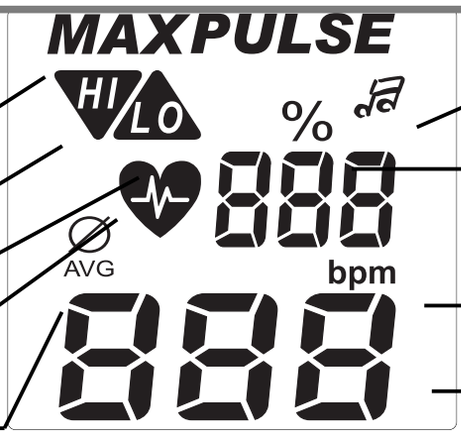
Strzałki do obszaru liczby uderzeń
Wskaźnik przy tolerancji +/- 4 uderzenia/min
Wartość średnia (AVG)
Uderzenia (liczba)
Wartość 0 – 9999
Wymiar
Liczba uderzeń (uderzenia na minutę)
Wartość 0 – 199

Poziom hamowania



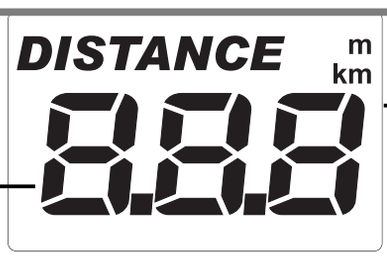
Wartość średnia (AVG)
Wartość 1 – 15

Tętno



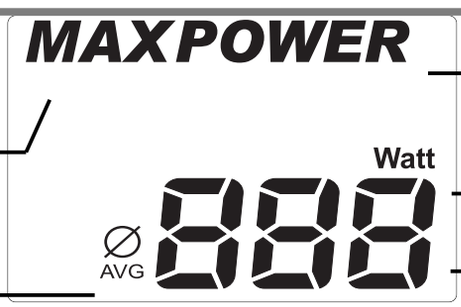
Tętno maksymalne
Ostrzeżenie (miga) puls maks.+1
Tętno docelowe przekroczone + 11
Tétno docelowe za niskie -11
Symbol serca (miga)
Wartość średnia
Dźwięk ostrzegawczy EIN/AUS
Wartość procentowa
Wymiar
Wartość 0 – 220

Odległość



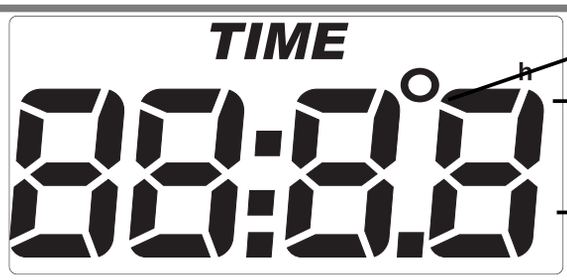
Wartość 0 – 499
Możliwość regulowania wymiaru

Moc



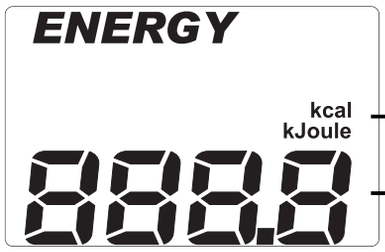
Wskaźnik MOCY MAKS. (najwyższa moc jednego uderzenia wiosłami)
Wartość średnia
Wskaźnik POWER (średnia moc jednego uderzenia wiosłami)
Wymiar
Wartość 25 – 999

Czas



Temperatura °C/°F
Wskaźnik godzin
Wartość 0 – 99:59

Zużycie energii



Możliwość regulowania wymiaru

Wartość 0 – 9999

Punkty

Wskaźnik tekstu i wartości

Profil obciążenia
1 punkt (wysokość) = 1 poziom

1 kolumna odpowiada 1 minucie
lub
200m lub 0,1 mil

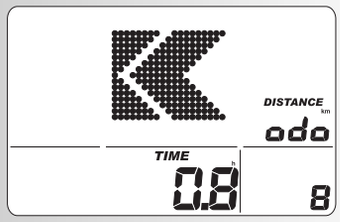
30 kolumn

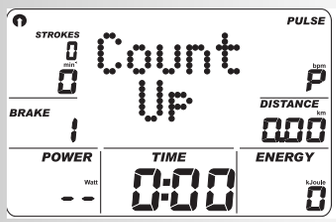
Szybki start (do zapoznania)

Początek treningu:

Bez szczególnych ustawień

- Obrazek z pozdrowieniem przy włączeniu
  Wskaźnik całkowitej liczby kilometrów i całkowitego czasu treningu
- po 3 sekundach: ***wskaźnik*** "Count Up";
  Wszystkie wartości pokazują 0;
  oprócz poziomu hamowania i mocy
- początek treningu



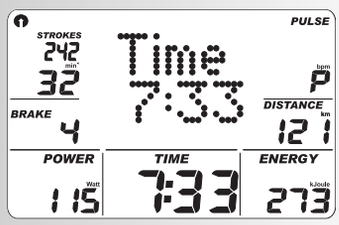


Wskaźnik
Uderzenia, uderzenia/min, poziom hamowania, moc, czas, tętno (w przypadku, gdy jest aktywny pomiar tętna), odległość, energia

Zmiana obciążenia podczas treningu:

- "Plus": poziom hamowania podnosi się o 1poziom.
- "Minus" redukuje o jeden poziom.

Moc wynika z poziomu hamowania i uderzeń/min.



Wskazówka:

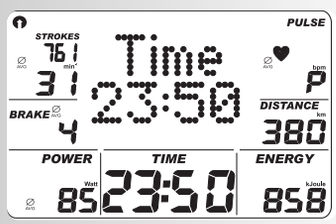
Uderzenia wiosłami na minutę wskazywane są dopiero po ok. 5 sekundach.

Koniec treningu

- Wartości średnie (Ø):

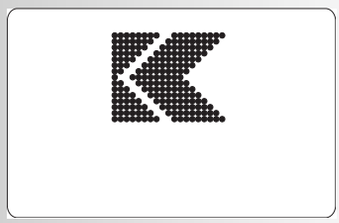
Wskaźnik
Uderzenia/min, poziom hamowania, moc i tętno (w przypadku, gdy pomiar tętna jest aktywny)

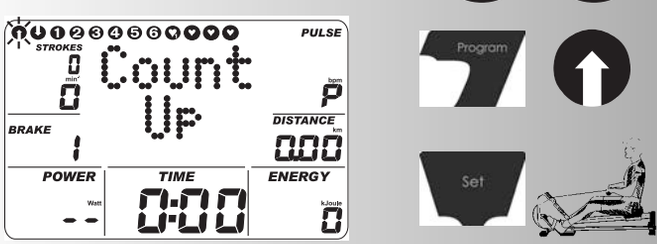
- Wartości całkowite
  uderzenia, czas, odległość i energia

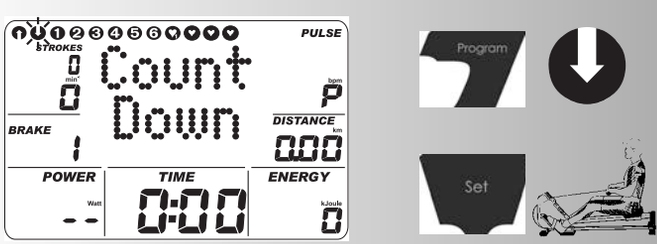


Tryb uśpiony

Urządzenie przełącza się 4 minuty po zakończeniu treningu na tryb uśpiony. Jeśli naciśnie się dowolny klawisz, wskaźnik rozpoczyna znowu "Count Up".







Trening

Komputer jest wyposażony w 12 programów treningowych.

Różnią się one wyraźnie intensywnością i czasem trwania obciążenia.

1. Trening poprzez ustawienia obciążenia

a) Ręczne ustawienia obciążenia
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Profile obciążenia
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Trening przez wprowadzenie tętna

a) Ręczne wprowadzenia tętna
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Profile tętna
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Trening poprzez wprowadzenia tętna

a) Ręczne wprowadzenia obciążenia

(PROGRAM) "Count Up"
- "PROGRAM" d: ***wskaźnik:*** "Count Up" rozpocząć trening, wszystkie wartości rosną w górę.

Lub
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień
- "Plus" lub "Minus": zmienić obciążenie.
  Początek treningu wszystkie wartości odliczane są w górę.

(PROGRAM) "Count Down"
- "PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik:*** "Count Down"
  Program zlicza się od ustawionych wartości w dół > 0.
  Jeśli nie nastąpi wprowadzenie, trening rozpoczyna się w programie "Count Up".
  Aby uruchomić program musi nastąpić przynajmniej jedno wprowadzenie w obszarze ustawień.
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień

Obszar ustawień

Wskaźnik: Ustawienie uderzeń wiosłami "Str."

Wprowadzenie ustawień wiosłami
- wprowadzić wartości "Plus" lub "Minus" (np. 900)
  Potwierdzić "SET".

Wskaźnik: kolejne menu ustawienie liczby uderzeń "St./min"

Ustawienie liczby ustawień
- Przy pomocy "Plus" lub "Minus" wprowadzić wartości (np. 30)
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu wydawanie sygnału "Beep."

Wydawanie sygnału

"Beep Off" = brak akustycznego wspierania uderzeń

"Beep 1x" = 1 sygnał dla całego uderzenia wiosłem

"Beep 2x" = 1 sygnał na 1/2 uderzenia wiosłem
- wartości wprowadzić przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 1x) Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu ustawienie czasu "TIME"

Ustawienie czasu

- wprowadzić wartości przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 45:00)
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu ustawienie zużycia energii "Energy"

Ustawienie zużycia energii

- wprowadzić wartości przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 1500)
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu ustawienie odległości "Dist."

Ustawienie odległości

- Wartości wprowadzić przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 14,00)
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu wskaźnik mocy "Power"

Wskaźnik mocy

Przy wyborze "Power AVG" wskazywane jest średnie prowadzenie, przy "Power MAX" najwyższe osiągnięcie uderzenia wiosłami.

- wybrać przy pomocy "Plus" lub "Minus"
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu wprowadzenie wieku "Age"

Wprowadzenie wieku

Wprowadzenie wieku służy do obliczenia i kontroli tętna maks. (Symbol HI , sygnał ostrzegawczy w przypadku gdy jest aktywny).

- wartości wprowadzić przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 34).
  Z tego oblicza się tętno maks. 186 z wyniku (220 - wiek).
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu wprowadzenie tętna maks. "Max"

Wprowadzenie tętna maks.

- wprowadzić wartości przy pomocy "Minus"
  Tętno maks. można jedynie zredukować!
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: kolejne menu wybór tętna docelowego "Fat 65%"

Wybór tętna docelowego

- wybrać przy pomocy "Plus" lub "Minus"
- spalanie tłuszczu 65%, sprawność 75%, ręcznie 40 - 90%
  Potwierdzić przy pomocy "SET" (Manual 40 - 90%)
- wprowadzić wartości przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. Man 83)
  Potwierdzić przy pomocy "SET" (Tryb ustawiania zakończony)

Wskaźnik: gotowość treningowa ze wszystkimi ustawieniami

Lub

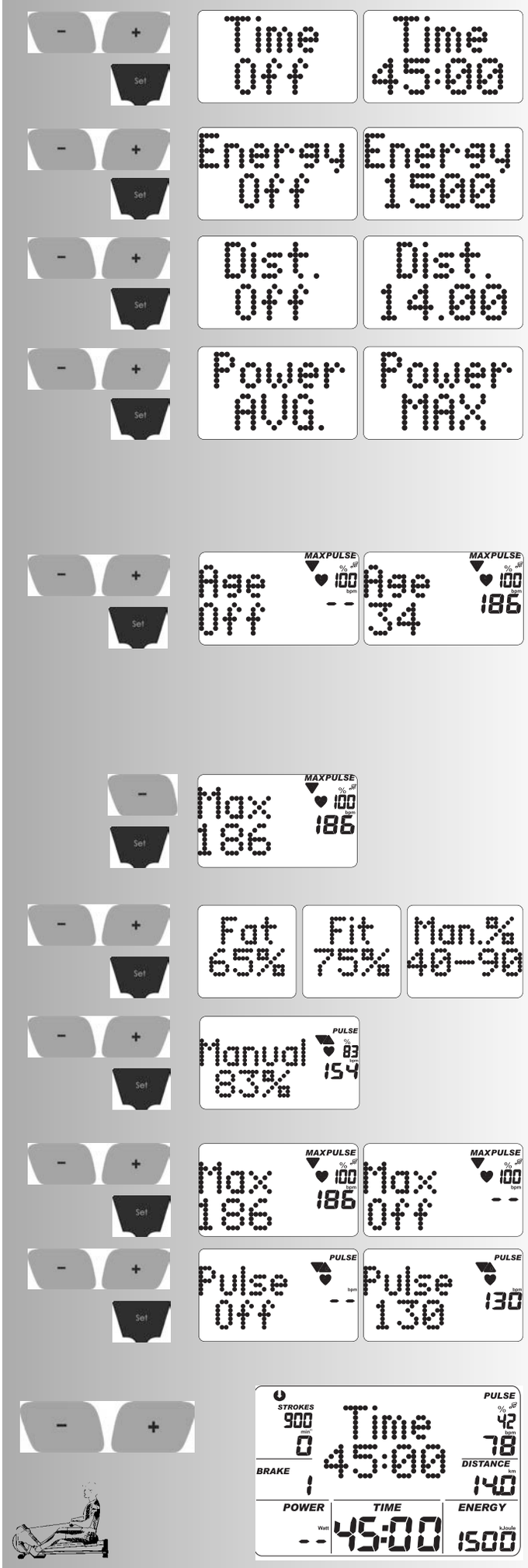
Wprowadzenie 40 - 200 służy do ustalenia i kontroli tętna treningowego zależnego od treningu (Symbol ***HI***, sygnał ostrzegawczy w przypadku gdy jest aktywny, brak kontroli tętna maks.).

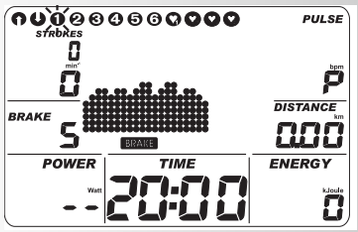
Do tego ustawienie tętna maks. musi stać na "Off".

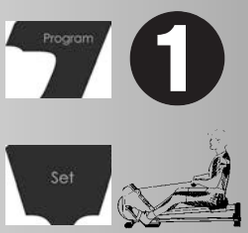
- Przy pomocy "Plus" lub "Minus" wybrać kontrolę tętna maks. ***Wskaźnik:*** "Max Off"
  Potwierdzić przy pomocy "SET".

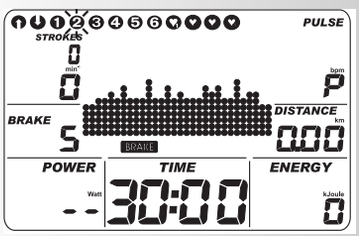
Wskaźnik: następne ustawienie "tętno docelowe" (Tętna)

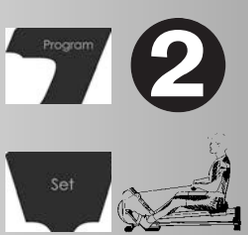
- wprowadzić wartość przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 130)

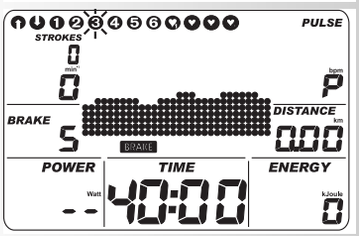


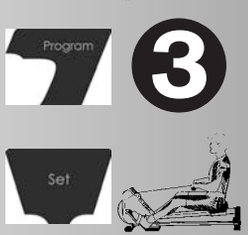


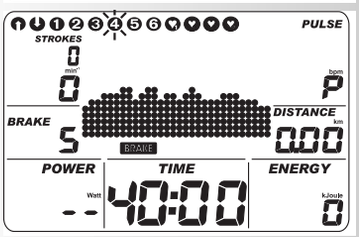


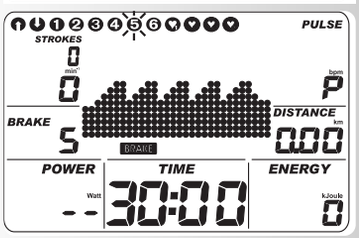


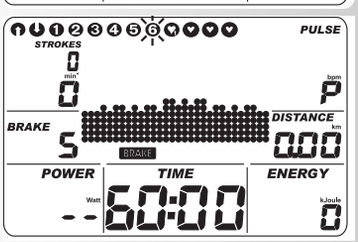


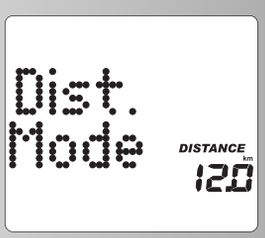












Potwierdzić przy pomocy "SET" (Tryb ustawiania zakończony)

wskaźnik: gotowość treningowa ze wszystkimi ustawieniami

Gotowość treningowa

Obciążenie

- Przy pomocy "Plus" lub "Minus" zmienić obciążenie. Początek treningu poprzez wiosłowanie. Obciążenie ustawione przed treningiem zostanie zapamiętane.

Uwaga:

- Przegląd wszystkich możliwości ustawień w programach został zestawiony w tabelach (patrz str. 121).
- Ustawienia traci się w przypadku "Reset".

Gdy przy ustawieniach indywidualnych uaktywni się " zapamiętywanie ustawień" (str. 50), ustawienia zostaną zapamiętane. Poprzez ponowne wywołanie Count Up /Count Down dane są akceptowane.

b) Profile mocy (PROGRAM) "1" – "6"

Wszystkie profile są wybierane poprzez "PROGRAM"

np. ***Wskaźnik:*** "1"

Trening interwałowy 20; obciążenie poziom 5–8, 20 min

"SET" nacisnąć: obszar ustawień,

- PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik*** "2"
  Spurts ; obciążenie poziom 5-9, 30 min
  "SET" nacisnąć: obszar ustawień

- PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik*** "3"
  redukcja wagi ; obciążenie poziom 5–7, 40 min
  "SET" nacisnąć: obszar ustawień

- PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik*** "4"
  Sprawność ; obciążenie poziom 5–8, 40 min
  "SET" nacisnąć: obszar ustawień

- PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik*** "5"
  Program Power ; obciążenie poziom 5–9, 30 min
  "SET" nacisnąć: obszar ustawień

- PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik*** "6"
  Interwał 60; obciążenie poziom 1–5, 60 min
  "SET" nacisnąć: obszar ustawień

Uwaga:

Przy czasach powyżej 30 min na podglądzie programu profil jest spakowany w 30 kolumnach.

Przełączanie programu czas / odległość

W programach 1-6 w obszarze ustawień możliwe jest przełączanie tryb czasu na tryb odległości.

- Ustawić tryb przy pomocy "Minus" lub "Plus" Potwierd-

zić przy pomocy "SET".

Wskaźnik: gotowość treningowa

Odległość na kolumnę wynosi 0,2 km (0,1 mili).

2. Trening poprzez ustawienia tętna

Ręczne ustawienia tętna

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik:*** HRC1
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień

Lub

Rozpocząć trening, wszystkie wartości rosną w górę. Obciążenie podnoszone jest automatycznie, aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (np. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down

- "PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik:*** HRC2
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień
  Ustawienia i możliwości regulacji są analogiczne do punktu programu "Count Down".
- Początek treningu
  Obciążenie jest podnoszone automatycznie, aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (np. 130)

(PROGRAM) "HRC3" gra 30 min

- "PROGRAM" przycisnąć aż: ***wskaźnik:*** HRC3
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień
- początek treningu
  Obciążenie jest podnoszone automatycznie, aż zostaną osiągnięte różne tętna docelowe.

(PROGRAM) "HRC4" rozciągły trening interwałowy 40 min

- "PROGRAM" drücken bis: ***wskaźnik:*** HRC4
- "SET" nacisnąć: obszar ustawień
- początek treningu
  Obciążenie jest podnoszone automatycznie, aż zostaną osiągnięte różne tętna docelowe.

Wskazówka

Obciążenie początkowe

W programach HRC jest możliwe ustalenie w obszarze ustawień obciążenia początkowego na poziomie 1 - 10.

- wprowadzić wartości przy pomocy "Plus" lub "Minus" (np. 10)
  Obciążenie jest następnie podnoszone automatycznie od poziomu 10, aż zostanie osiągnięte tętno docelowe (np. 130)

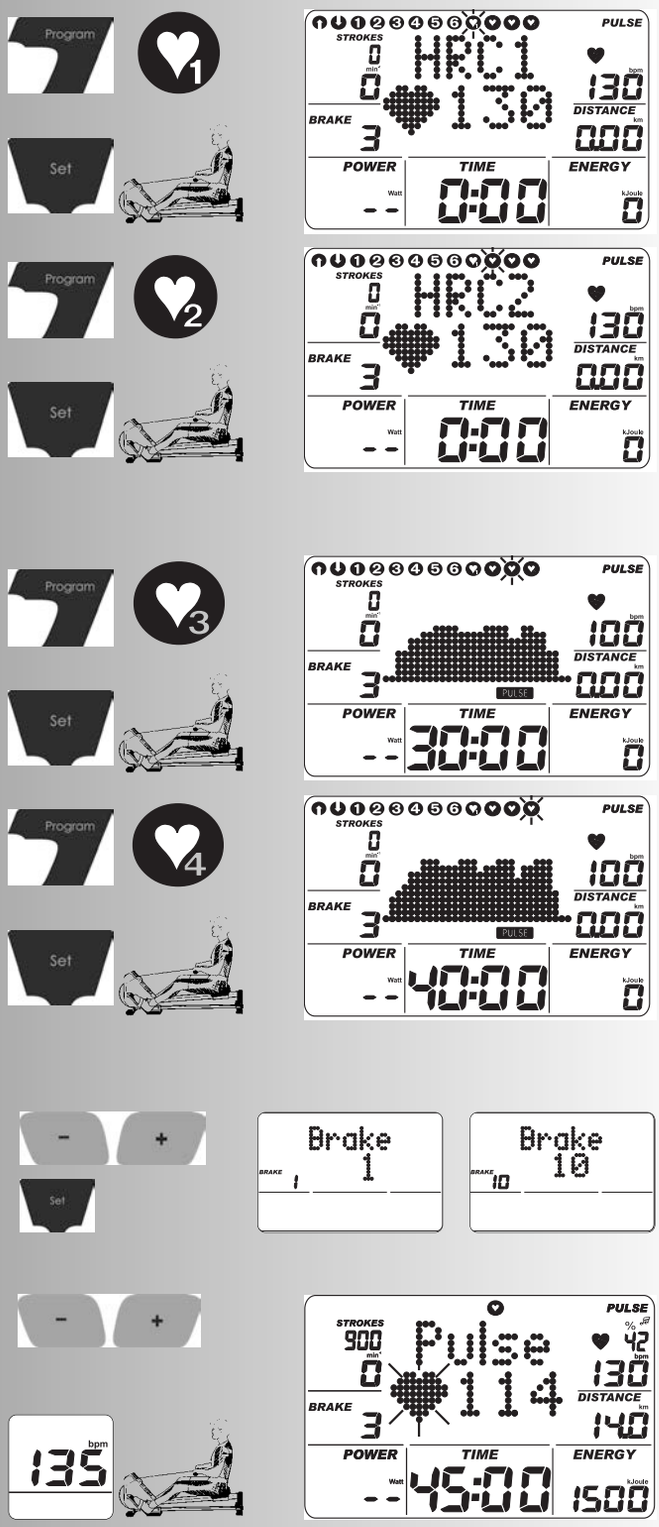
Tętno

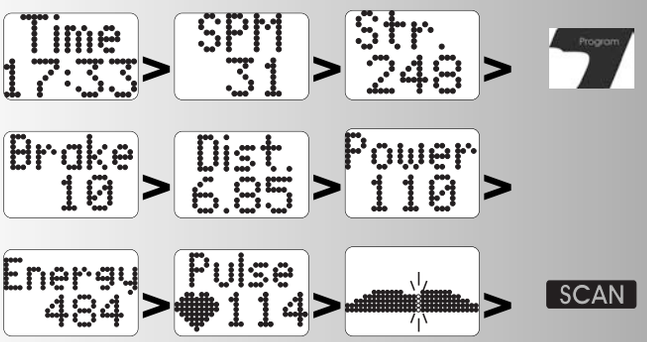
- Przy pomocy klawisza "Plus" lub "Minus" można jeszcze zmienić w tym miejscu i w treningu wartość tętna Np. ze 130 na 135.
  Początek treningu poprzez wiosłowanie.

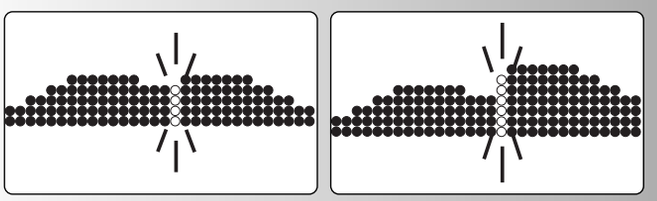
Możliwości ustawień: patrz tabela str. 121

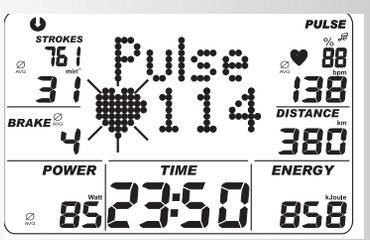
Uwaga:

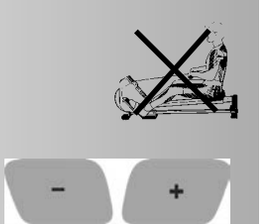
- Dopasowanie obciążenia odbywa się w programach HRC z tolerancją +/– 6 uderzeń serca.

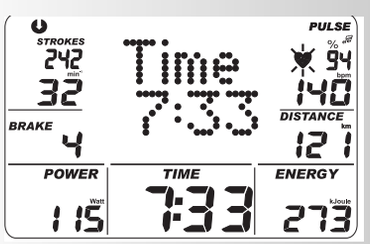












Funkcje treningowe

Zmiana wskaźnika w treningu

Regulacja: ręcznie

Przy pomocy "DISPLAY" wskaźnik zmienia się w polu z punktami w takiej kolejności: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Regulacja: automatyczna (SCAN)

Zmiana wskaźników w rytmie co 5 sekund. Funkcja SCAN zostanie zakończona poprzez ponowne naciśnięcie klawisza "DISPLAY", funkcję Recovery lub przerwanie treningu.

Regulacja profilu obciążenia

Jeśli obciążenie jest regulowane podczas przebiegu programu, wówczas zmiana działa od migającej kolumny w prawo. Za to kolumny na lewo pokazują pozostałe poziomy obciążenia i pozostają niezmienne.

Wskaźnik mocy (POWER / MAXPOWER)

W czasie treningu wskaźnik mocy może być przestawiony z wartości średniej "POWER" na wartość najwyższą "MAXPOWER"

- Wybrać przy pomocy "SET"

Uwaga:

Na środkowym wyświetlaczu pokazywana jest zawsze moc średnia.

Przerwanie lub koniec treningu

Przy mniej niż 10 uderzeniach wiosłami/min albo wciśnięciu "RECOVERY" system elektroniczny rozpoznaje przerwanie treningu. Osiągnięte dane treningowe są wskazywane. uderzenia/min, poziom hamowania, moc i tętno (w przypadku gdy jest aktywny pomiar tętna) są przedstawione jako wartości średnie przy pomocy symbolu Ø -.

Przy pomocy "Plus" albo "Minus" zmiana na aktualny ***wskaźnik***.

Dane treningowe są pokazywane przez 4 minuty.

Jeśli w tym czasie nie nacisną Państwo żadnych klawiszy i nie będą trenować, system elektroniczny przełączy się w tryb uśpiony

Ponowne podjęcie treningu

W przypadku kontynuacji treningu w ciągu 4 minut ostatnie wartości będą naliczane dalej lub w dół.

Funkcja RECOVERY

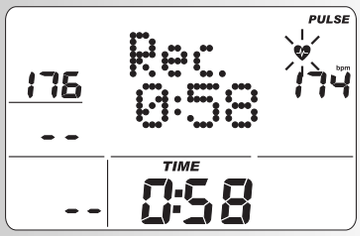
Pomiar tętna spoczynkowego

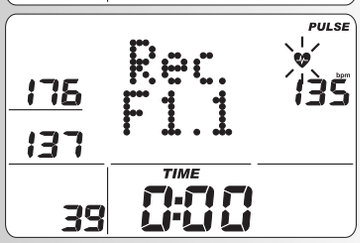
Na koniec treningu wcisnąć "RECOVERY".

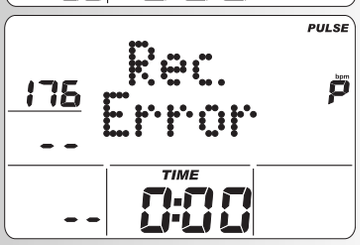
System elektroniczny zmierzy 60 sekund wstecz Państwa tętno.

Jeśli nacisną Państwo "RECOVERY", pod "STROKES" zostanie zapisana aktualna wartość tętna, pod "BRAKE" wartość tętna zostanie zapisana po 60 sekundach. Pod "POWER" wskazywana jest różnica obu wartości. Z tego podaje się ocenę sprawności (przykład F 1.1). Wskaźnik kończy się po 20 sekundach.

"RECOVERY" lub "RESET" przerywają tą funkcję. Jeśli na początku lub na końcu odmierzania czasu nie zostanie ujęte tętno, pojawia się komunikat błędu.







Ustawienia i funkcje

Trening	*Stan spoczynku*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
obciążenie	*obciążenie*	✔	✔										
profil	*profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	uderzenia		✔								✔		
	uderzenia/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	czas,energia, odległość		✔								✔		
	tętno kaksymalne	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	lub												
	zużycie energii 65% lub *sprawność* 75% lub *ręcznie* 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	tętno docelowe 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	czas/odległość/przełączenie			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Wskaźnik przy zdarzeniach tętna

Wartość/wprowadzenie			*przekroczenie* %	HI	LO	*MAX*	
Tętno maks. 80-210			✔	*+1*		*+1*	*+1*
AUS (Off)							
Tętno docelowe	spalanie tłuszczu	*65%*					
	lub sprawność	*75%*	✔	*+11*	*–11**		
	lub ręcznie	*40-90%*					
Tętno docelowe		*40-200*		*+11*	*–11**		

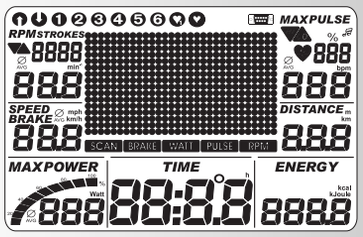
***Uwaga: pojawia się tylko wtedy, gdy zostało osiągnięte tętno docelowe 1 x**

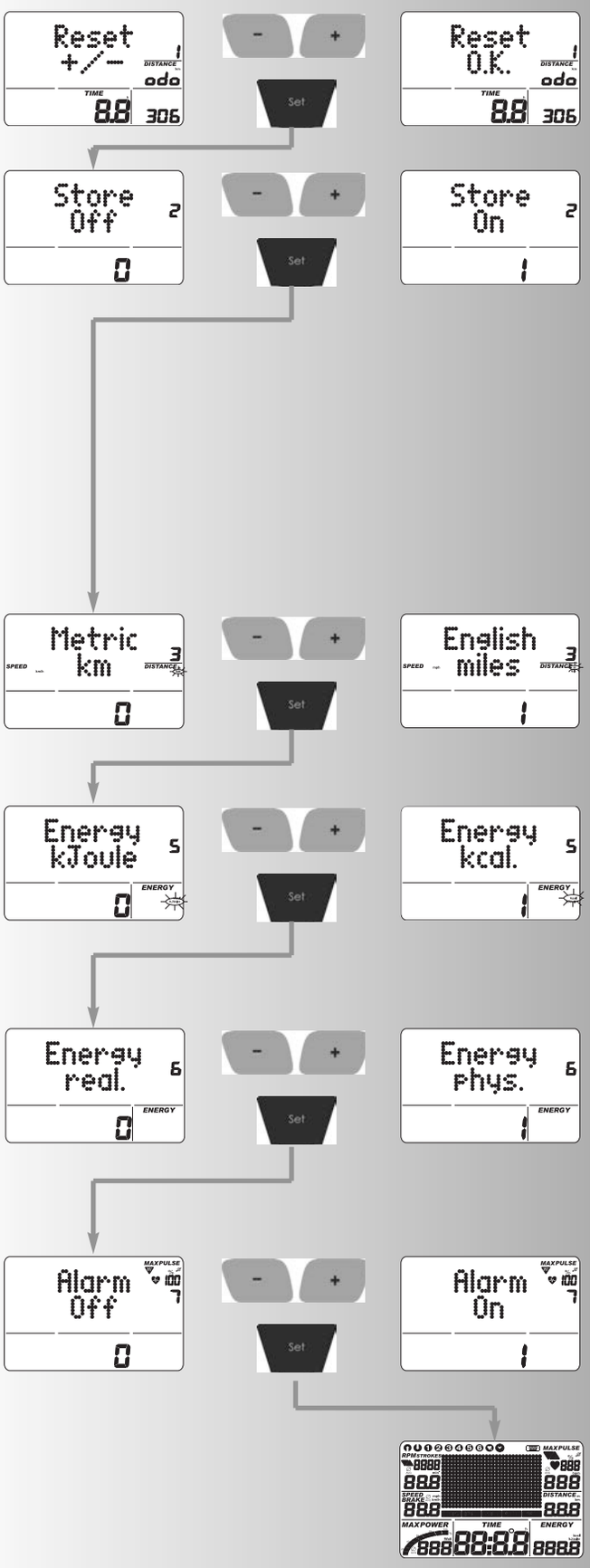
Przy zaniżeniu podanego tętna treningowego (-11 uderzeń) wskazywany jest symbol "*LO*".

Przy przekroczeniu (+11 uderzeń) pokazuje się symbol "*HI*".

Przy przekroczeniu tętna maks. miga strzałka "*HI*" i pokazuje się napis "*MAX*".

Jeśli przy ustawieniach indywidualnych jest aktywny "dźwięk alarmu przy przekroczeniu tętna maks." wydawane są dodatkowo dźwięki.





Ustawienia indywidualne

Proszę postępować zgodnie ze schematem obok: wcisnąć "Reset"

Wskaźnik: wszystkie segmenty
Teraz nacisnąć dłużej "SET": menu: ustawienia indywidualne

wskaźnik: Reset +/–, całkowita liczba kilometrów i całkowity czas treningu

1. Wygaszanie całkowitej liczby kilometrów i czasu treningu
"Plus "+ "Minus" nacisnąć jednocześnie

Funkcja: wygaszanie wskaźnika: "Reset O.K."
Nacisnąć "Set": przeskok w następne ustawienie

Wskaźnik: Store

Lub:
Przeskoczyć wygaszanie wartości całkowitych nacisnąć tylko "SET"

Wskaźnik: Store

2. Zapisywanie ustawień
Nacisnąć "Plus "lub "Minus"
Ustawienia czasu, energii, odległości, wieku, tętna docelowego będą zapisane na trwałe

Funkcja:
ON = zapamiętywanie także po "Reset"
Off = zapamiętywanie do następnego "Reset"
Nacisnąć "Set":
Przeskok do następnego ustawienia

Wskaźnik: Metric lub angielski

3. Wskaźnik jednostki w kilometrach / milach
Nacisnąć "Plus" lub "Minus"

Funkcja: wybór wskaźnika w kilometrach/milach
Wdusić "Set": wybrana jednostka zostanie zaakceptowana i przeskok w następne ustawienie

Wskaźnik: energia

4. wskaźnik zużycia energii w kJoule / kcalorie
wdusić "Plus" lub "Minus"

Funkcja: wybór wskaźnika zużycia energii
Nacisnąć "Set": wybrana jednostka zostanie zaakceptowana i przeskok do następnego ustawienia

Wskaźnik: Energy

5. Wskaźnik mechanicznego /ludzkiego przetworzenia energii
nacisnąć "Plus" lub "Minus"

Funkcja: wybór wskaźnika przetworzenia energii

real.: Przetworzenie energii trenującego z 16,7% stopniem oddziaływania

phys.: Przetworzenie energii urządzenia, obliczone czysto fizycznie.
Nacisnąć "Set": wybrana jednostka jest akceptowana i przeskok do następnego ustawienia

Wskaźnik: Alarm

7. Dźwięk alarmu przy przekroczeniu wartości maks.
nacisnąć "Plus" lub "Minus"

Funkcja: dźwięk alarmu włączony/wyłączony.
Nacisnąć "Set": wybrane ustawienie jest akceptowane I "ponowny start" wskaźnika

Ogólne wskazówki

Dźwięki systemowe

Włączanie
Przy włączaniu, podczas testu segmentowego wydawany jest krótki dźwięk.

Koniec programu
Koniec programu (programy profilu, Countdown) jest wskazywany przez krótki dźwięk

Jeśli ustawione tętno maks.
zostanie przekroczone o jedno uderzenie tętna, wówczas będą wydawane 2 krótkie sygnały, co 5 sekund.

Podawanie błędów
W przypadku błędów, np. nie ma możliwości przywołania Recovery bez sygnału tętna, będą wydawane 3 krótkie dźwięki.

Automatyczna funkcja Scan włączanie i wyłączanie
Przy aktywowaniu i dezaktywowaniu automatycznej funkcji Scan - Wydawany jest krótki dźwięk

Recovery

W tej funkcji zostaje automatycznie zahamowana masa wirująca. Dalszy trening jest bezcelowy.

Obliczenie oceny sprawności (F):

$$\text{ocena (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 tętno w fazie obciążenia, P2 = tętno w fazie spoczynku
F1.0 = bardzo dobrze, F6.0 = niewystarczająco

Przełączenie czas/odległość

W programach 1-6 można w ustawieniach zmienić profil na kolumnę z trybu czasu (1 minuta) na tryb odległości (200 metrów lub 0,1 mil).

Wskaźnik profilu w treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Po przebiegu wędruje ona dalej w prawo.

W profilach powyżej 30 minut aż do środka (kolumna 15). Potem profil przesuwa się z prawa w lewo. Jeśli w ostatniej kolumnie pojawi się koniec profilu (kolumna 30) wędrująca kolumna wędruje dalej w prawo aż do końca programu.

System zależny od ilości obrotów

(stały moment hamowania)

Hamulec elektromagnetyczny ustawia stały moment hamowania.

Obliczenie wartości średnich

Obliczenie wartości średnich odbywa się co jednostkę treningową.

Wskazówki do pomiaru tętna

Obliczenie tętna rozpocznie się, gdy serce na wskaźniku miga w rytm uderzeń Państwa tętna.

Przy pomocy pasa na klatkę piersiową
Proszę przestrzegać odpowiedniej instrukcji.

Zakłócenia komputera treningowego
Proszę dłużej nacisnąć klawisz SET.

Wskazówki do łącza
Na stronie **www.kettler.net** znajdą Państwo wskazówki do możliwości łącza.

Słownik

Energia(real.)
Oblicza przemianę energii ciała ze stopniem oddziaływania 16,7% do wyznaczenia mocy mechanicznej. Pozostałe 83,3% ciało przetwarza na ciepło.

Fettverbrennung(s)-Tętno
Obliczona wartość: 65% tętna maks.

Łącze
9 biegunowe gniazdko SUB-D (RS232/seryjne) do wymiany danych z komputerem.

Menu
Wskaźnik, w którym wartości mają być podawane lub wybierane.

Moc
Aktualna wartość mechanicznej mocy (hamowania) w jednostkach Wat, którą urządzenie zmienia w ciepło.

Pole punktowe
Obszar wskaźnika z punktami 30 x 16 do przedstawiania profilów mocy jak też wskaźników tekstu i wartości.

Profile
Przedstawiona w polu punktowym zmiana obciążeń poprzez czas lub odległość.

Programy
Możliwości treningowe, które wymagają ręcznie ustawionych lub określonych przez program obciążeń lub tętna docelowego.

Puls sprawnościowy
Obliczona wartość: 75% tętna maks.

Recovery
Pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego po jednej minucie zostanie obliczona tolerancja i ocena sprawności. Przy jednakowym treningu poprawienie tej oceny jest punktem odniesienia do poprawy sprawności.

Reset
Wygaszanie zawartości wskaźnika i ponowny start wskaźnika.

Ręcznie –
Obliczona wartość: 40 – 90% tętna maks.

Słownik
Zbiór wyjaśnień.

Sterowanie
System elektroniczny reguluje obciążenie lub tętno na wartości podane ręcznie lub dane.

Symbol HI
Jeśli pojawi się "HI" tętno docelowe jest przekroczone o 11 uderzeń. Jeśli mruga HI tętno maks. jest przekroczone.

Symbol LO
Jeśli pojawi się "LO" tętno docelowe jest za niskie o 11 uderzeń.

System zależny od ilości obrotów
Wskazywana moc nie zmienia się, tak długo aż zmieni się liczba uderzeń/min lub poziom hamowania. Przy zmianie liczby uderzeń, zostanie obliczona i odpowiednio wskazywana moc chwilowa ze (stałego) momentu hamowania (poziom hamowania) i aktualnej liczby uderzeń. W czasie treningu przy pomocy klawiszy "+" lub "-" zmniejsza się lub zwiększa poziom hamowania w odstępach co 1. Następnie moment hamowania pozostaje stały a wskaźnik mocy, przy zmieniającej się liczbie uderzeń, jak jest to opisane wyżej, obliczony na nowo.

Tętno
Ujęcie uderzeń serca na minutę

Tętno(a) maks.
Wartość obliczona z 220 minus wiek życia

Tętno docelowe
Ręczna lub określona przez program wartość tętna, która ma być osiągnięta.

Wiek
Podanie do obliczenia tętna maks.

Wymiar
Jednostki do wskaźnika km/h lub mph, Kjoule lub kcal, godziny (h) i moc (Wat)

Instrukcja treningowa dla wioseł COACH

Przy pomocy urządzenia COACH firmy KETTLER mogą Państwo korzystać ze wszystkich zalet wiosłowania, bez konieczności wyprawy łodzią na pełną wodę. Poprzez trening wiosłami poprawiają Państwo zarówno kondycję układu krążenia jak też sprawność siłową. Zanim Państwo rozpoczną trening należy przestrzegać następujących wskazań:

Ważna wskazówka:

Przed podjęciem treningu proszę skonsultować z lekarzem, czy mogą Państwo podjąć takiego rodzaju wysiłek. Opinia lekarza powinna stanowić bazę planowania treningu. Zamieszczone wskazówki treningowe poleca się tylko dla zdrowych osób.

Zalety treningu na wioślarzu

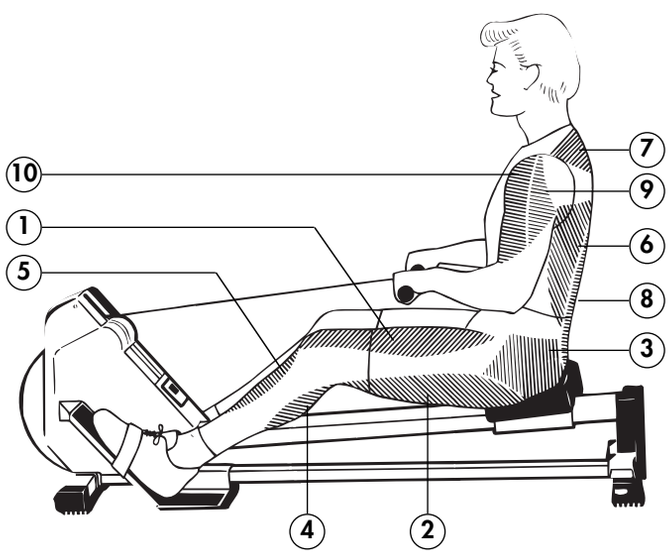
Wiosłowanie wzmacnia, jak zostało to wspomniane powyżej, układ krążenia. Jednocześnie poprawia się przemiana materii. Szybciej można spalić tłuszcze, ponieważ poprzez trening wytrzymałościowy kwasy tłuszczowe zamieniane są na energię.

Kolejną zaletą treningu z wiosłami jest to, że wzmacniają się wszystkie ważne partie mięśni. Jako szczególnie ważne z punktu widzenia ortopedii wymienia się wzmocnienie w wyniku treningu wiosłami mięśni pleców i ramion. Wzmocnienie mięśni pleców stanowi obecnie jeden z najważniejszych problemów ortopedii. Poza tym trening z urządzeniem COACH jest obszernym treningiem sprawnościowym. Podnosi on wytrzymałość i siłę oraz można go postrzegać jako trening oszczędzający stawy.

Jakie grupy mięśni pracują?

Ruch wiosłami obciąża układ mięśniowy całego ciała. Niektóre mięśnie są jednak szczególnie aktywizowane. Są one pokazane na poniższym rysunku.

Jak pokazuje rysunek, podczas wiosłowania aktywizowana jest górna i dolna część ciała.



W obrębie mięśni nóg wiosłowanie aktywizuje szczególnie mięsień strzałkowy (1), mięsień dwugłowy nogi (2), jak też mięśnie strzałkowe długie i mięśnie piszczelowe (5,4). Poprzez poruszanie biodrami w czasie wiosłowania obciąża się równocześnie mięśnie pośladków (3).

W obszarze mięśni korpusu wiosłowanie aktywizuje przede wszystkim mięśnie grzbietu (6) i mięsień zginacz grzbietowy (8). Trenuje się także mięsień naramienny (9) i mięsień zginacz ramienia (10) oraz mięsień czworoboczny (7).

Poprzez specjalne ćwiczenia mogą Państwo przy pomocy urządzenia COACH firmy KETTLER aktywizować jeszcze inne partie mięśni, które są dalej omówione.

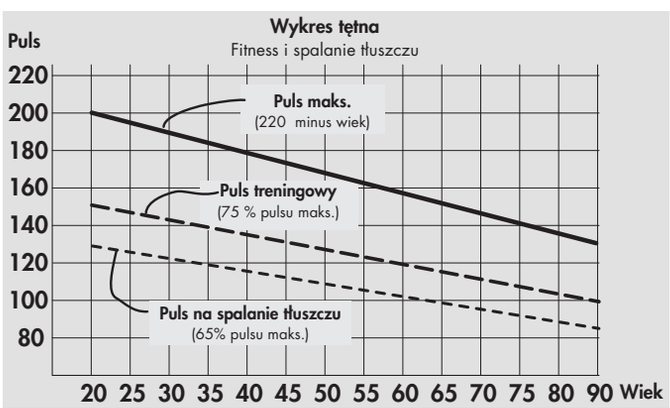
Podstawą zaplanowania treningu jest aktualny stan fizyczny Państwa organizmu. Przy pomocy testu obciążeniowego lekarz domowy może ocenić Państwa sprawność fizyczną, która będzie bazą zaplanowania treningu. Jeśli nie przeprowadzili Państwo takiego testu, wówczas proszę unikać dużych obciążeń. Powinni Państwo zapamiętać następującą zasadę dotyczącą planowania treningu: treningiem wytrzymałościowym sterujemy zarówno poprzez wielkość wysiłku jak też jego intensywność.

O intensywności treningu

Intensywność treningu mogą Państwo kontrolować poprzez wysokość tętna. Intensywność reguluje się z jednej strony poprzez liczbę ruchów wioseł, a z drugiej strony poprzez opór urządzenia cięgnowego.

Początkujący powinni też unikać zbyt dużego tempa oraz treningu ze zbyt dużą siłą oporu. Proszę spróbować uzgodnić indywidualną liczbę uderzeń i optymalną siłę oporu urządzenia cięgłowego przy pomocy polecanej wielkości tętna (porównaj Diagram pulsu poniżej). Następnie kontrolować wysokość tętna w czasie treningu w trzech momentach. Przed treningiem należy ustalić tętno spoczynkowe. Podczas treningu (ok. 10 min po rozpoczęciu treningu) sprawdza się tętno w fazie obciążenia, który przy właściwej intensywności treningu powinien być zbliżony do zalecenia treningowego. Przez jedną minutę po zakończeniu treningu proszę zmierzyć tzw. tętno w fazie odpoczynku.

Regularny trening prowadzi do obniżenia tętna w czasie spoczynku i fazie obciążenia. To jest jeden z licznych efektów treningu wytrzymałościowego. Ponieważ serce bije wolniej, pozostaje więcej czasu na napełnienie komór serca i ukrwienie mięśnia sercowego (przez naczynia krwionośne serca).



O wielkości wysiłku

Pod pojęciem wielkości wysiłku rozumie się długość jednostki treningowej i jej częstotliwość w ciągu tygodnia. Jako korzystne dla sprawności uważa się z punktu widzenia medycyny sportowej następujące wielkości wysiłku:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Jednostki treningowe wielkości 20-30 minut/30-60 minut nie nadają się dla początkujących. Początkujący powinni zwiększać wielkość wysiłku swojego treningu stopniowo. Pierwszy trening proszę tak zaplanować, aby był on krótki. Za korzystny wariant treningu dla początkujących uważa się trening interwałowy. Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie może być zaplanowany następująco:

częstotliwość treningu	wielkość jednostki treningowej
1.-2. tydzień	
3 x tygodniowo	3 min wiosłować 1 min przerwy 3 min wiosłować 1 min przerwy 3 min wiosłować
3.-4. tydzień	
4 x tygodniowo	5 min wiosłować 1 min przerwy 5 min wiosłować

Dodatkowo do tego 4-tygodniowego treningu dla początkujących mogą Państwo dziennie trenować 10 min bez przerwy. Jeśli w przyszłości będą Państwo chcieli trenować 3 x tygodniowo po 20-30 min, wówczas pomiędzy dwoma dniami treningowymi powinni Państwo zaplanować jeden dzień przerwy.

Gimnastyka towarzysząca treningowi

Optymalnym uzupełnieniem treningu wiosłami jest gimnastyka. Proszę rozpocząć trening rozgrzewką. Proszę zaktywizować układ krążenia przez kilka minut poprzez lekkie poruszanie wiosłami (10-15 uderzeń na minutę). Następnie proszę rozpocząć ćwiczenia rozciągające. Potem następuje właściwy trening wiosłami.

Trening powinno się zakończyć powolnym poruszaniem wioseł. Następnie wykonać parę ćwiczeń rozciągających.

Wskazówki do treningu siłowego z urządzeniem COACH

Obok treningu z wiosłami urządzenie COACH nadaje się również do siłowego treningu sprawnościowego. Aby trening był wartościowy pod względem zdrowotnym należy koniecznie przestrzegać kilku punktów, które chcielibyśmy Państwu krótko przedstawić:

1. Początkujący powinni unikać treningu ze zbyt dużą siłą oporu.
2. Proszę trenować z takim oporem, który pozwoli Państwu swobodnie oddychać.
3. Proszę wszystkie ruchy wykonywać miarowo.
4. Należy uważać, aby podczas wszystkich ćwiczeń plecy były wyprostowane.
5. Proszę pamiętać zawsze o tym, że mięśnie i siła dopasowują się szybciej do warunków obciążenia niż stawy i ścięgna.

Rada: siłę oporu należy w dalszym etapie treningu zwiększać tylko stopniowo

Krótkie przedstawienie niektórych metod treningowych

Do treningu sprawnościowego nadaje się metoda treningu wytrzymałościowego. Oznacza to, że ćwiczenia z małą siłą oporu (tj. 40-50% indywidualnej maks. siły oporu) są powtarzane 15-20 razy.

*Pod silą maks, rozumie się tutaj maks. indywidualną zdolność do wysiłku, który można podjąć, aby jednokrotnie podołać dużemu obciążeniu.

Przykład zaplanowania treningu

ćwiczenie	1-2 tydzień		3-4 tydzień		5-6 tydzień	
	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń	Seria	Liczba powtórzeń
Ę1	1-2	indywidualnie	2	indywidualnie	3	indywidualnie
Ę4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

Proszę zawsze rozpoczynać trening rozgrzewką, robić przerwę podczas treningu po każdej serii przez około 60 sek. i wykorzystać przerwę na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.

Proszę trenować 2-3 razy tygodniowo z urządzeniem COACH i wykorzystywać każdą okazję, aby uzupełnić trening, np. spacerem, jazdą na rowerze, pływaniem itd. Stwierdzą Państwo, że regularny trening poprawi Państwa sprawność i dobre samopoczucie.

Więcej instrukcja treningowa: strona 218

Wskazówki ostrzegawcze

Trenują Państwo z urządzeniem, które zostało skonstruowane według najnowszych osiągnięć techniki. Miejsca, które mogłyby być niebezpieczne dla użytkownika zostały bardzo dobrze zabezpieczone. Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych.

Zły albo nadmierny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu. Proszę przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem. Opinia lekarska powinna stanowić bazę zaplanowania treningu.

Urządzenie to nie nadaje się jako zabawka. Proszę mieć to na uwadze, że naturalna chęć zabawy u dzieci może doprowadzić do zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji i niebezpieczeństw, za które producent nie ponosi odpowiedzialności. Jeśli jednak Państwo pozwolą dzieciom użytkować urządzenie, należy je zapoznać z właściwym jego użytkowaniem.

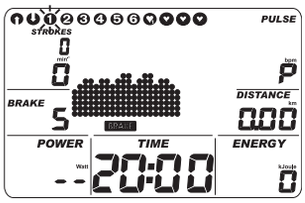
Montaż urządzenia musi być przeprowadzony starannie przez dorosłą osobę. Proszę zadbać o to, aby urządzenie nie było użytkowane przed dokończeniem montażu.

Przy regularnym treningu polecamy co dwa miesiące przeprowadzać kontrolę wszystkich części urządzenia jak też elementów mocujących, w szczególności śrub i bolców. Aby zachować konstrukcyjny poziom bezpieczeństwa urządzenia, nie należy użytkować urządzenia z defektem i od razu wymienić uszkodzone części

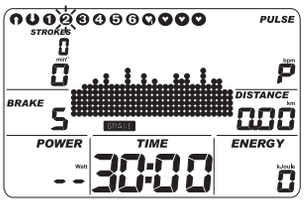
Zintegrowane programy treningowe

Komputer urządzenia KETTLER-COACH jest wyposażony w 6 zapamiętanych profili mocy i 2 programy sterowane tętnem. Mogą być one przywołane klawiszem Program. Programy różnią się wyraźnie intensywnością obciążenia i czasem obciążenia.

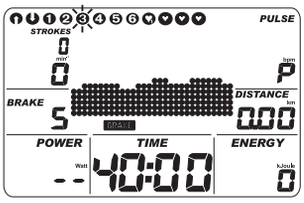
6 profili mocy jest pomyślanych dla "treningu interwałowego 20 min", "Spurts 30 min", "redukcja wagi 40 min", "Fitness 40 min", "program Power 30 min" i "trening interwałowy 60 min". Dwa programy sterowane tętnem składają się z "rozciągłego treningu interwałowego 40 min" i "gry jazdy 30 min". Poniższy opis programów pomoże Państwu, wybrać program odpowiedni do Państwa zdolności. Zasadniczo można wszystkie profile przesunąć pionowo odpowiednio do intensywności (poziom obciążenia lub częstość tętna), tzn. intensywność można zwiększać lub zmniejszać indywidualnie.



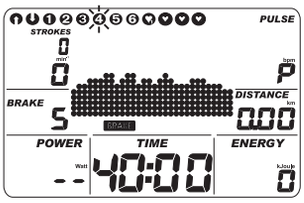
P1 "Trening interwałowy 20 min"
Trening intensywny dla wytrenowanych (lub konieczna redukcja poziomu początkowego) Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), ok. 80-90% maks. częstotliwości uderzeń serca, czas trwania: 20 min



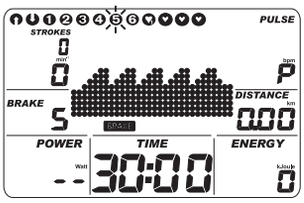
P2 "Spurts 30 min"
Dla wytrenowanych ze zmianą wysokich liczb uderzeń na szczytach i spokojnym wiosłowaniem, czas trwania: 30 min



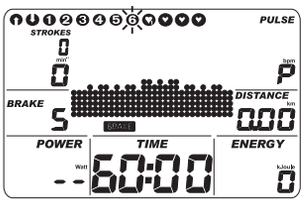
P3 "Redukcja wagi"
Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), ok. 60-75% maks. częstotliwości uderzeń serca, czas trwania: 40 min



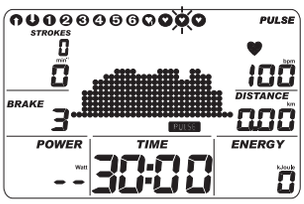
P4 "Fitness 40 min"
Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), ok. 75-85% maksym. częstotliwości uderzeń serca dla osób nie wytrenowanych lub 80-90% maksym. częstotliwości uderzeń serca dla osób wytrenowanych, czas trwania: 40 min



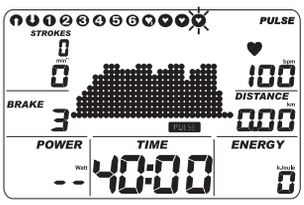
P5 "Program Power 30 min"
Dla osób wytrenowanych (lub konieczna redukcja poziomu początkowego) Wysoka częstotliwość uderzeń (ok. 27-35 / min), ok. 85-95 % maks. częstotliwości uderzeń serca, czas trwania: 30 min



P6 "Trening interwałowy 60 min"
Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), ok. 70- 85% maks. częstotliwości uderzeń serca, czas trwania: 60 min



HRC 3"Gra z jazdą 30 min", sterowany tętnem
Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), 65% (w przerwie) -85% maks. częstotliwości uderzeń serca



HRC 4"Rozciągły trening interwałowy 40 min", sterowany tętnem
Średnia liczba uderzeń (ok. 20-27 / min), 75%-82% maks. częstotliwości uderzeń serca

Obsah

Bezpečnostní pokyny 128
- Servis 128
- Vaše bezpečnost 128

Stručný popis 129
- Funkční oblast / tlačítka 130
- Indikační plocha / displej 131-133
- Zobrazené hodnoty 133

Rychlý start (k seznámení) 133
- Zahájení tréninku 133
- Ukončení tréninku 133
- Pasivní režim 133

Trénink 134

... na základě zadaných údajů o zatížení
- Count-Up 134
- Count-Down 134
- Oblast zadávání 134
  Záběry vesla 134
  Počet záběrů 134
  Vydávání zvukového signálu 134
  Čas 135
  Trasa 135
  Energie 135
  Ukazatel výkonu 135
  Věk 135
  Maximální puls 135
  Výběr cílového pulsu (Fat/Fit/Man.) 135
- Zadání cílového pulsu 135
- Připravenost k tréninku 135
- Výkonnostní profily 1 – 6 136
- Přepnutí čas / dráha 136

... prostřednictvím zadání pulsu
- HRC1 – přičítání (Count-Up) 137
- HRC2 – odpočet (Count-Down) 137
- HRC3 – cyklus 30 min 137
- HRC4 – extenzivní intervalový trénink 40 min 137

Tréninkové funkce 138
- Změna zobrazení 138
- Přestavení profilu 138
- Ukazatel výkonu 138
- Přerušení nebo konec tréninku 138
- Opětovné zahájení tréninku 138
- Recovery (měření zotavovacího pulsu) 139

Zadání a funkce 139
- Tabulka: Zadání/funkce 139
- Tabulka: Pulsové stavy 139

Individuální nastavení 140
- Vymazání celkového počtu kilometrů 140
- Uložení zadaného nastavení 140
- Výběr: ukazatel km/míle 140
- Výběr: ukazatel kJoule/Kcal 140
- Wahl: Energieanzeige real/phys. 140
- Výstražný tón ZAP./VYP. 140

Všeobecné pokyny 141
- Systémové tóny 141
- Recovery 141
- Přepnutí čas / vzdálenost 141
- Zobrazení profilu při tréninku 141
- Provoz v závislosti na otáčkách 141
- Výpočet průměrné hodnoty 141
- Pokyny k měření pulsu 141
  S ušním měřičem pulsu 141
  S prsním pásem 141
- Poruchy počítače 141
- Pokyny k rozhraní 141

Glosář 141

G

Tato značka v návodu odkazuje na glosář. Tam je příslušný pojem vysvětlen.

Tréninkový návod 142
- Vytrvalostní trénink 142
- Intenzita zátěže 143
- Rozsah zátěže 144
- Integrované tréninkové programy 145
- Jine cvičení 218

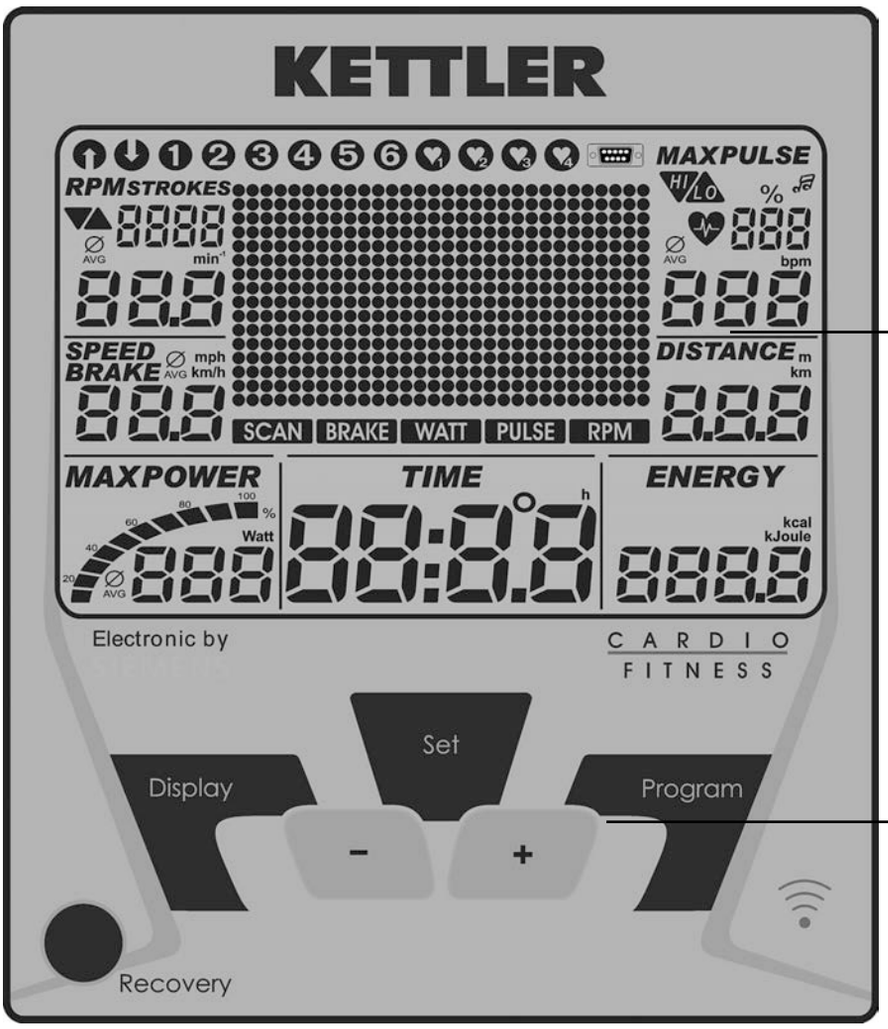
Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:
- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:
- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a oblast zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

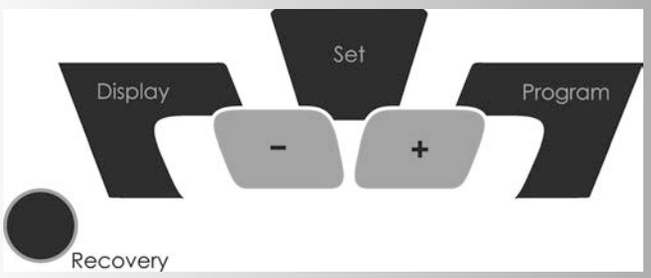


Oblast zobrazení

Displej

Funkční oblast

Tlačítka



Stručný návod

Funkční oblast

Těchto šest tlačítek je níže stručně vysvětleno.

Přesné použití naleznete v jednotlivých kapitolách. V těchto popisech jsou názvy funkčních tlačítek použity také stejně.

SET (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka otevřete zadávání. Nastavená data budou převzata.

SET (delší stisknutí))

Vymazání zobrazení (Reset)

Výjimka: při zobrazení všech segmentů: Otevře se „Individuální nastavení" se zobrazením: Reset +/-

Displej (krátké stisknutí)

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se aktuální zobrazení prostředního displeje přepne na další segment zobrazení nebo vypne automatickou změnu zobrazení.

Displej (delší stisknutí)

Automatyczna zmiana wskaźnika

Zobrazí se: SCAN

Program

Pomocí tohoto funkčního tlačítka vyberete různé programy.

Opakované stisknutí	>	Další program
Delší stisknutí	>	Průběh programu

Tlačítka mínus – / plus +

Pomocí těchto funkčních tlačítek měníte před tréninkem v různých nabídkách hodnoty a během tréninku upravujete zatížení.

- dále „Plus"
- nebo zpět „Mínus"
- delší stisknutí > rychlejší změna
- Společné stisknutí tlačítek "plus" a "mínus":
- Zátěž přeskočí na **stupeň 1**
- Programy přeskočí na **původní stav**
- Zadání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

RECOVERY

Pomocí tohoto funkčního tlačítka se spustí funkce zotavovacího pulsu.

Poznámka:

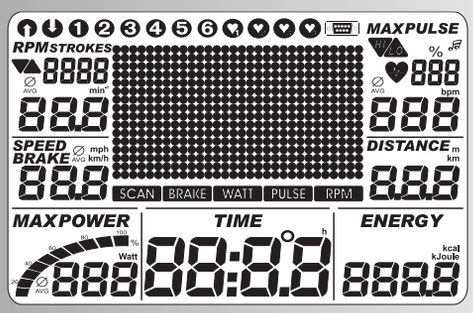
Další funkce tlačítek budou vysvětleny na vhodném místě návodu na obsluhu.

Měření pulsu

Měření pulsu se provádí pomocí prsního pásu, který je součástí dodávky. Dodržujte prosím příslušný návod.

Indikační plocha / displej

Obszar wskaźnika informuje o różnych funkcjach i wybranym każdorazowo trybie ustawień



Programy: Count up / Count down)
Přičítání / odpočítávání

Programy se liší způsobem počítání.Count up: Přičítání, Count down: Odpočet

Programy

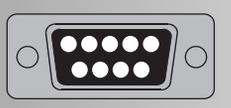
Zátěže vzhledem k času nebo dráze
Zadané profily 1–6

Programy řízené pulsem: HRC1-HRC4

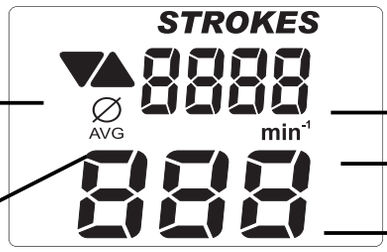
Cílový puls (cílové pulsy) v závislosti na čase
Čtyři programy, které zadanou hodnotou pulsu nebo více zadanými hodnotami pulsu regulují zatížení.

Rozhraní

Když se objeví tento symbol, je navázáno datové spojení k PC.



Záběry / počet záběrů



Šipky pro rozsah počtu záběrů- Zobrazení při odchylce +- 4 záběry/min

Průměrná hodnota (AVG)

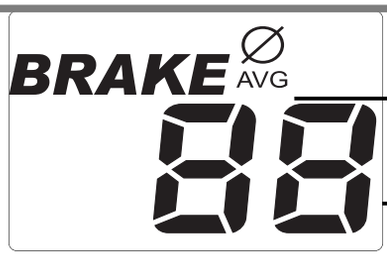
Záběry (počet)

Hodnota 0–9999

Rozměr

Počet záběrů (záběry za minutu)Hodnota 0–199

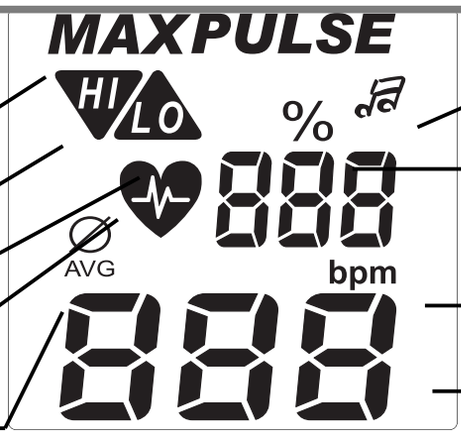
Stupeň zátěže



Průměrná hodnota (AVG)

Hodnota 1–15

Puls



Maximální pulsVýstraha (bliká) max. puls +1

Cílový puls překročen +11

Pokles pod cílový puls -11

Symbol srdce (bliká)

Průměrná hodnota

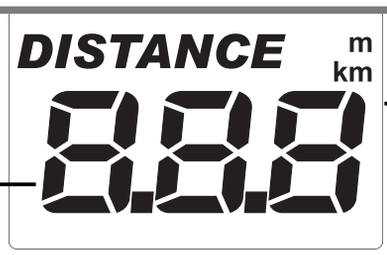
Výstražný tón ZAP./VYP.

Procentuální hodnota Skut. puls / max. puls

Jednotka

Hodnota 0 - 220

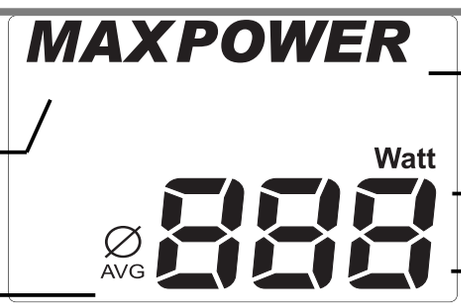
Vzdálenost



Hodnota 0 - 499

Jednotku lze nastavit

Výkon



Ukazatel MAXPOWER(najwyższa (Maximální výkon záběru vesla)

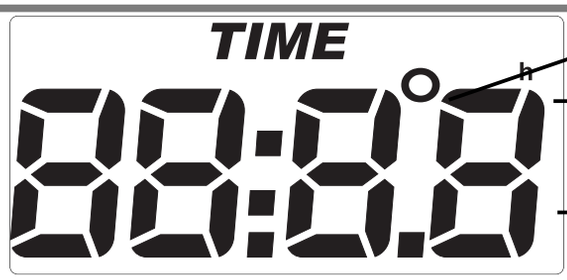
Průměrná hodnota

Ukazatel POWER(Průměrný výkon záběru vesla)

Rozměr

Hodnota 25–999

Čas

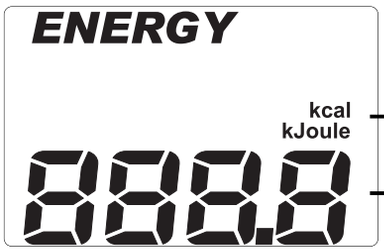


°C/°F

Počítadlo hodin

Hodnota 0 – 99:59

Spotřeba energie



Jednotku lze nastavit

Hodnota 0 – 9999

Body

Rychlé spuštění (pro seznámení)

Zahájení tréninku:

bez zvláštního nastavení

- Zobrazení pozdravu při zapnutíZobrazení celkových kilometrů a celkové doby tréninku
- Po 3 vteřinách: Ukazatel „Count Up";ukázat všechny hodnoty 0;kromě stupně zátěže a výkonu
- Zahájení tréninku

Ukazatel

záběrů, záběrů/min, stupně zátěže, výkonu, času, pulsu (pokud je měření pulsu aktivní), vzdálenosti, energie

Změna zatížení a během tréninku:

- „Plus": Stupeň zátěže se zvýší o 1 stupeň.
- „Mínus" redukuje zátěž o jeden stupeň.

Na základě stupně zátěže a záběrů/min se stanovuje výkon.

Upozornění:

Záběry vesla za minutu se zobrazí teprve po cca 5 sekundách.

Ukončení tréninku

- Průměrné hodnoty (Ø):

Ukazatel

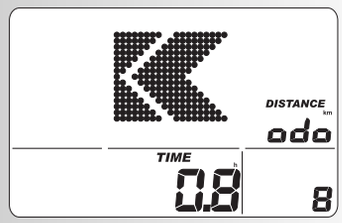
záběrů/min, stupně zátěže, výkonu a pulsu (pokud je měření pulsu aktivní)

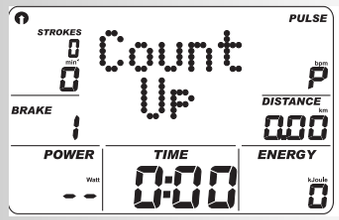
- Celkové hodnoty

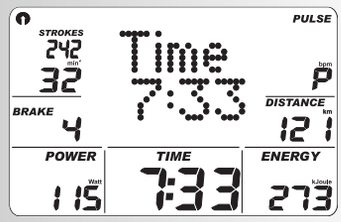
záběrů, času, vzdálenosti a energie

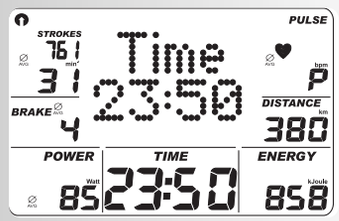
Režim spánku

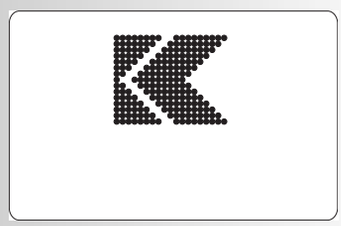
Zařízení je 4 minuty po konci tréninku přepnuto do pasivního režimu. Když stisknete libovolné tlačítko, ukazatel zahájí opět počítání v režimu „Count Up".".

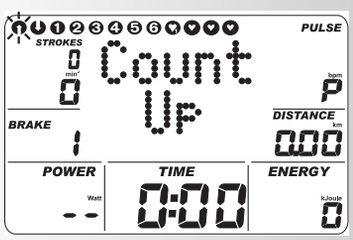


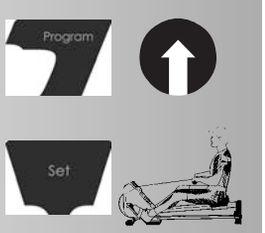


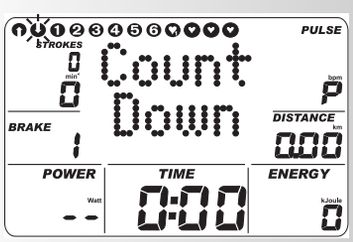


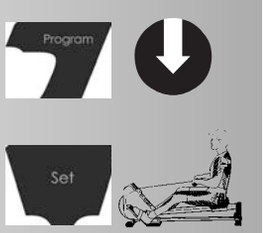












Trénink

Počítač je vybaven 12 tréninkovými programy. Významně se liší intenzitou a dobou zatížení.

1. Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení
- (PROGRAM) „Count Up"
- (PROGRAM) „Count Down "

b) Zátěžové profily
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Trénink se zadáním pulsu

a) Manuální zadání pulsu
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Profily pulsu
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Trénink pomocí zadání zatížení

a) Manuální zadání zatížení

(PROGRAM) "Count Up"
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ukazatel: „Count Up ", začněte trénink, všechny hodnoty jsou počítány nahoru.

Nebo
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání
- „Plus" nebo „Mínus": Změna zatížení. Po zahájení tréninku se všechny hodnoty počítají nahoru.

(PROGRAM) „Count Down "
- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ukazatel: „Count Down "Program odpočítává zadané hodnoty dolů > 0. Když zadání není provedeno, započne trénink v programu „Count Up".Ke spuštění programu musí být obsažena alespoň jedna hodnota v oblasti zadání.
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

Oblast zadání

Zobrazí se: Zadání záběrů vesla „Str."

Zadání záběrů vesla
- Pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus" zadejte hodnoty (např. 900)Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazí se: další nabídka zadání počtu záběrů „Str./min"

Zadání počtu záběrů
- Pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus" zadejte hodnoty (např. 30)

Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazí se: alší nabídka vydávání zvukového signálu „Beep".

Výstupní signál

„Beep Off" = žádný akustický doprovod záběrů

„Beep 1x" = 1 zvukový signál pro celý záběr vesla

„Beep 2x" = 1 zvukový signál pro polovinu záběru vesla
- Pomocí tlačítka „plus" nebo „mínus" zadejte hodnoty (např. 1x)

Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazí se: další nabídka zadání doby tréninku „TIME"

Zadání času

- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 45:00)Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel: další nabídka zadání energie „Energy"

Zadání energie

- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 1500)Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel: další nabídka zadání dráhy „Dist."

Zadání dráhy

- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 14,00)Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel: další nabídka zadání věku „Power"

Při výběru možnosti „Power AVG" sezobrazí průměrný výkon, při výběru možnosti „Power MAX" se zobrazí maximální výkon jednoho záběru vesla.

- Proveďte výběr pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus"Potvrďte tlačítkem „SET".

Zobrazí se: další nabídka zadání věku „Age"

Zadání věku

Zadání věku slouží k určení a sledování maximálního pulsu (symbol HI, výstražný tón, pokud je aktivován).

- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. 34). Na základě toho bude vypočten při zadání podle vzorce (220 - věk) maximální puls ve výši 186

Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel : další nabídka zadání maximálního pulsu „Max"

Zadání maximálního pulsu

- Tlačítkem „Mínus" zadejte hodnoty

Max. puls lze jen snížit!

Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel: další nabídka výběr cílového pulsu „Fat 65%"

Výběr cílového pulsu

- Proveďte výběr tlačítky „Plus" nebo „Mínus"
- Spalování tuků 65%, kondice 75%, manuálně 40 - 90 %Potvrďte tlačítkem „SET" (např. manuálně 40 - 90 %)
- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnoty (např. manuálně 83)Potvrďte tlačítkem „SET" (režim zadávání ukončen)

ukazatel: Připravenost ke tréninku se všemi zadanými hodnotami

Nebo

Zadání cílového pulsuZadání 40 - 200 slouží k určení a sledování tréninkového pulsu nezávisle na věku (symbol HI, výstražný tón, pokud je aktivován, není sledování maximálního pulsu).K tomu musí být zadání maximálního pulsu nastaveno na „Off".

- Tlačítky „Plus" nebo „Mínus" zrušte výběr sledování maximálního pulsu. ukazatel: „Max Off"Potvrďte tlačítkem „SET".

ukazatel: další zadání „Cílový puls" (pulsy)

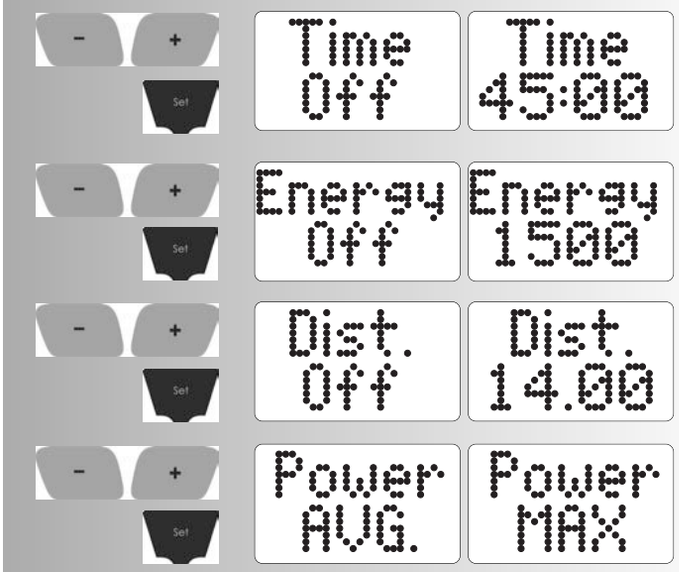
- Tlačítkem „Plus" nebo „Mínus" zadejte hodnotu (např. 130)Potvrďte tlačítkem „SET" (režim zadávání ukončen)

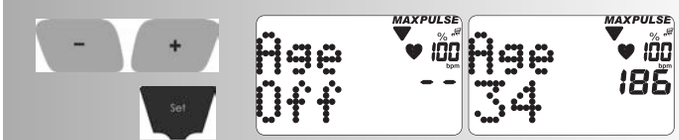
ukazatel: Připravenost ke tréninku se všemi zadanými hodnotami

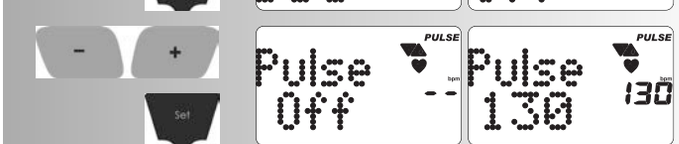
Připravenost ke tréninku

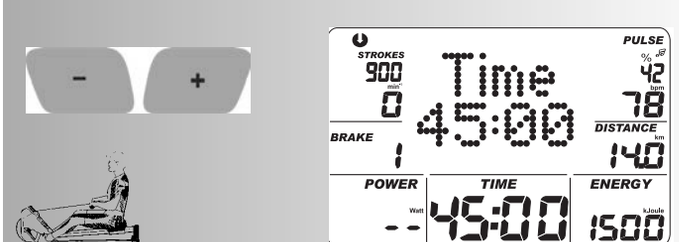
Zatížení

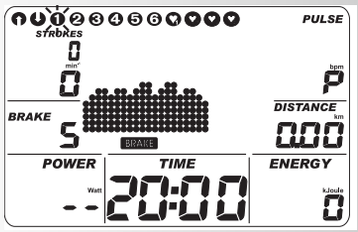
- Změňte zatížení tlačítky „plus" nebo „mínus".Trénink zahájíte veslováním. Zatížení nastavené před tréninkem se uloží.

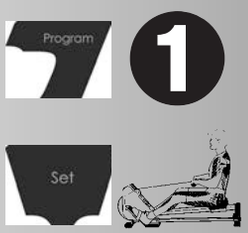


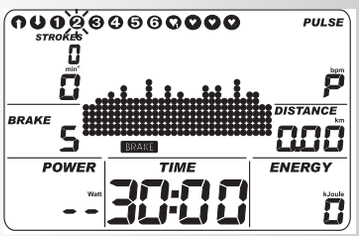


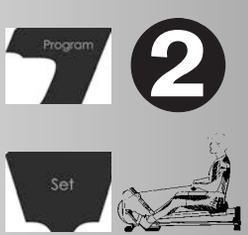


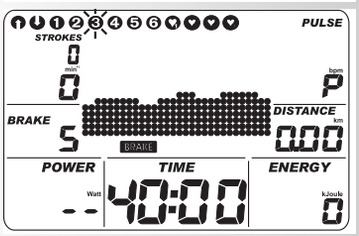


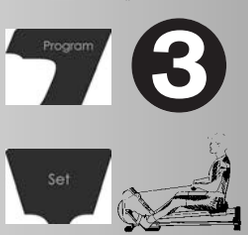


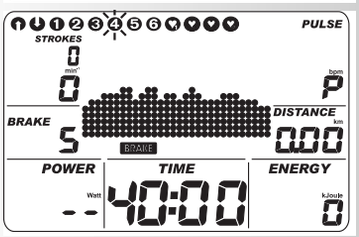


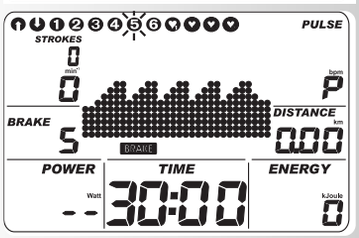


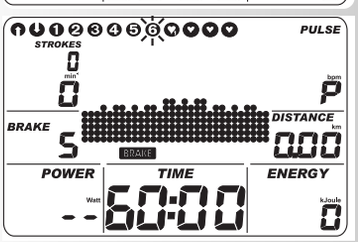


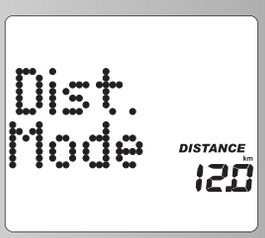












Poznámka:

- Přehled všech možností nastavení v programech je shrnut v tabulkách (viz strana 139).
- Při vynulování „Reset" bude zadání ztraceno.

Jestliže u individuálních nastavení aktivujete „Uložení zadaného nastavení" (strana 140), zůstanou zadání uložena. Při příštím vyvolání Count Up / Count Down budou data převzata.

b) Výkonnostní profil (PROGRAM) „1" – „6"

Všechny profily lze vybrat stisknutím tlačítka „PROGRAM"

např. na displeji: „1" kondiční test podle normy WHO

Intervalový trénink 20; Stupeň zatížení 5–8, 20 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání,

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení:*** "2"**Spurt** ; stupeň zatížení 5–9, 30 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení*** „3"**Snížení tělesné váhy**; stupeň zatížení 5–7, 40 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení*** „4"**Kondice**; stupeň zatížení 5–8, 40 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení*** „5"**Silový program**; stupeň zatížení 5–9, 30 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení*** „6"**Interval 60**; Stupeň zatížení 1–5, 60 min

Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

Poznámka:

V případě doby přesahující 30 min. bude v náhledech programu profil zkomprimován na 30 sloupců.

Přepínání programu čas / dráha

V programech 1-6 lze v oblasti zadávání přepínat mezi režimem času a dráhy.

- Režim nastavíte tlačítky „Plus" nebo „Mínus"Potvrďte tlačítkem „SET".

Ukazatel: Připravenost ke tréninku

Dráha na jeden sloupec činí 0,2 km (0,1mil).

2. Trénink se zadáním pulsu

Manuální zadání pulsu

((PROGRAM) „HRC1 Count Up"

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: Ukazatel: HRC1
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání

Nebo

Začněte trénink, všechny hodnoty budou přičítány.Zatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)(PROGRAM) „HRC2 Count Down"

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: Ukazatel: HRC2
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadáváníZadávání a možnosti nastavení jsou stejné jako u bodu programu „Count Down ".
- Zahájení tréninkuZatížení je zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

(PROGRAM) „HRC3" cyklus 30 min

- Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení:*** HRC3
- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání
- Zahájení tréninkuZatížení se automaticky zvyšuje, dokud je dosahováno rozdílných cílových pulsů.

(PROGRAM) „HRC4" Extenzivní intervalový trénink 40 min•Podržte stisknuté tlačítko „PROGRAM" až se objeví: ***zobrazení:*** HRC4

- Stiskněte tlačítko „SET": Oblast zadávání
- Zahájení tréninkuZatížení se automaticky zvyšuje, dokud je dosahováno rozdílných cílových pulsů.

Upozornění:

Počáteční zatížení

U programů HRC lze v oblasti zadávání stanovit počáteční zatížení stupně 1 – 10.

- Pomocí tlačítek „plus" nebo „mínus" zadejte hodnoty (např. 10)

Zatížení je pak od stupně 10 zvyšováno automaticky, až do dosažení cílového pulsu (např. 130)

Puls

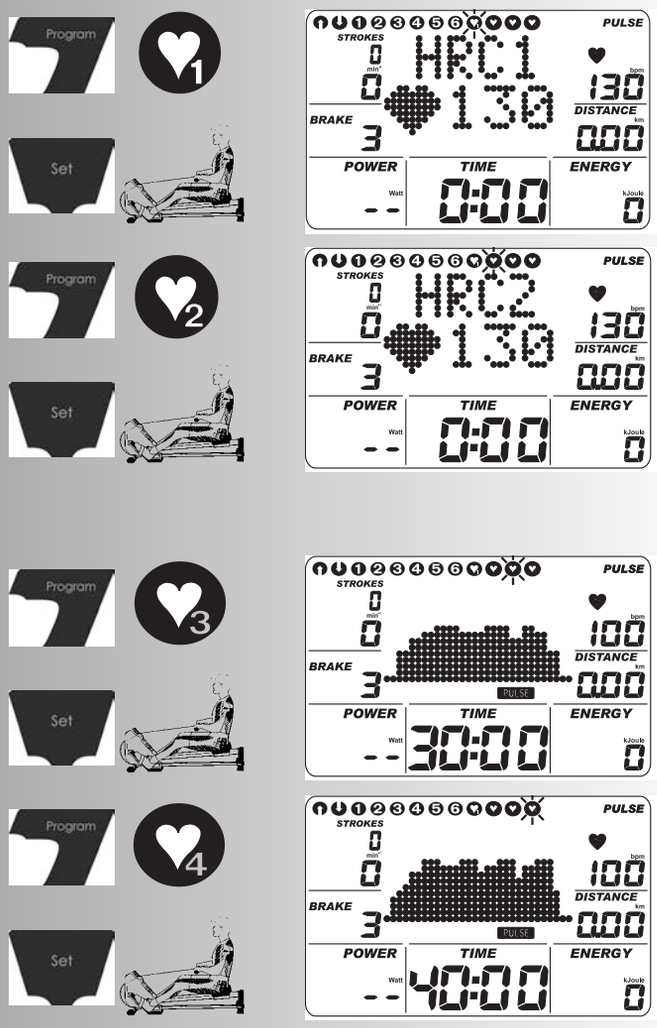
- Pomocí tlačítka „plus" nebo „mínus" lze na tomto místě a v tréninku ještě změnit hodnotu pulsu,např. ze 130 na 135.

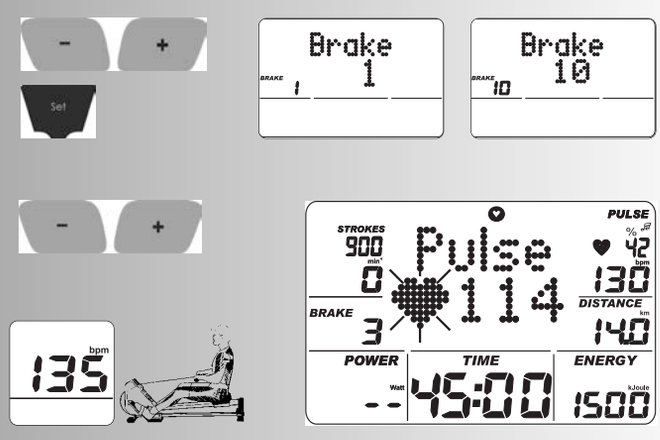
Trénink zahájíte veslováním.

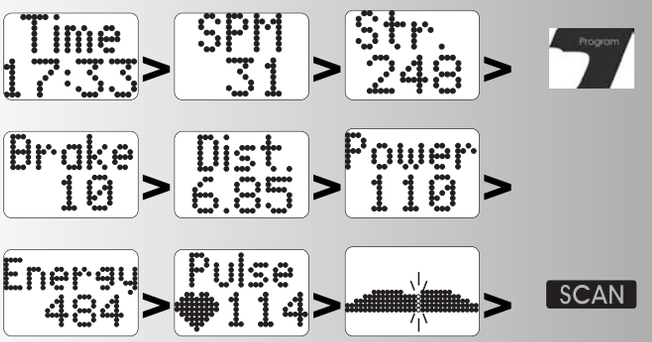
Možnosti zadání: viz tabulka str. 13

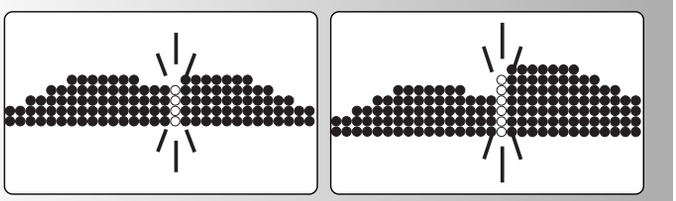
Poznámka:

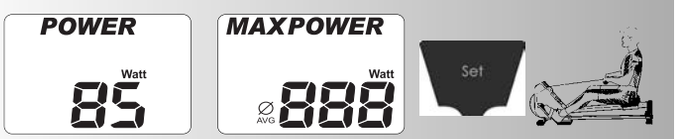
- U programů HRC dojde k úpravě zátěže při odchylce o +/– 6 srdečních tepů.

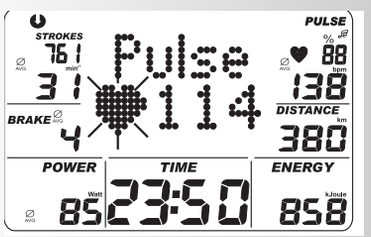


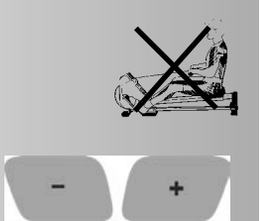


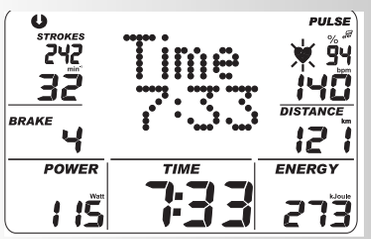












Tréninkové funkce

Změna zobrazení při tréninku

Nastavení: manuálně

Pomocí stisknutí tlačítka „DISPLAY" se zobrazení v bodovém poli začne měnit v pořadí: Time / SPM. / Str. / Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Nastavení: automaticky **(SCAN)**

Podržte tlačítko „DISPLAY" déle stisknuté, až se na displeji objeví symbol „SCAN". Zobrazení se střídají po 5 sekundách. Funkci SCAN ukončíte opětovným stisknutím tlačítka „DISPLAY", funkcí Recovery nebo přerušením tréninku.

Změna nastavení zátěžového profilu

Je-li zátěž během průběhu programu přenastavena, působí změna od blikajícího sloupce směrem doprava. Sloupce vlevo udávají hodnoty dosažených zátěžových stupňů a zůstávají nezměněny.

Ukazatel výkonu (POWER / MAXPOWER)

Při tréninku lze ukazatel výkonu průměrné hodnoty „POWER" přenastavit na maximální hodnotu „MAXPOWER"

- Proveďte výběr pomocí tlačítka „SET"

Poznámka:

Na prostředním displeji je vždy zobrazován průměrný výkon.

Přerušení nebo ukončení tréninku

Pokud se rychlost sníží pod 12 záběrů vesla/min. nebo stisknete tlačítko „RECOVERY", rozpozná elektronika přerušení tréninku. Zobrazí se dosažená tréninková data. Záběry/min, stupeň zátěže, výkon a puls (pokud je měření pulsu aktivní) se zobrazují jako průměrné hodnoty společně se symbolem Ø.

Pomocí tlačítka „Plus" nebo „Mínus" přejdete na aktuální ukazatel. Tréninková data zůstanou zobrazena 4 minuty. Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do standby režimu

Obnovení tréninku

Při obnovení tréninku během 4 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odpočítávány.

Funkce RECOVERY

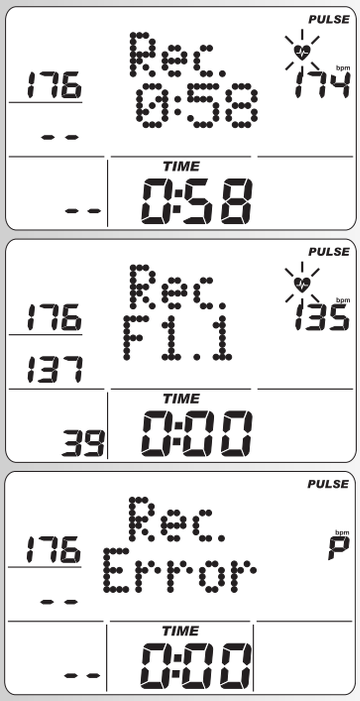
Měření zotavovacího pulsu

Na konci tréninku stiskněte tlačítko „RECOVERY".

Elektronika změří váš puls po 60 vteřin zpětně.

Když stisknete tlačítko „RECOVERY", uloží se do „STROKES" aktuální hodnota pulsu; do „BREAKE" se hodnota pulsu uloží po 60 vteřinách. V poli „POWER" se zobrazí rozdíl obou hodnot. Podle něj je určena kondiční známka (na příklad F 1.1). Zobrazení bude po 20 vteřinách ukončeno.

Tlačítka „RECOVERY" nebo „RESET" přeruší funkci. Jestliže na začátku nebo na konci odpočítávání času nebude naměřen puls, objeví se chybové hlášení.



Zadání a funkce

Trénink	Klidový stav	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Zatížení	Zatížení	✔	✔										
profil	profil			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Záběry		✔								✔		
	Záběry/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Čas / Energie / Dráha		✔								✔		
	Max. puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	nebo												
	Spalování tuku 65% nebo **kondice** 75% nebo **manuálně** 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	→ **Cílový puls 40-200**	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Přepínání/čas/dráha		✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Zobrazení při událostech stavu pulsu

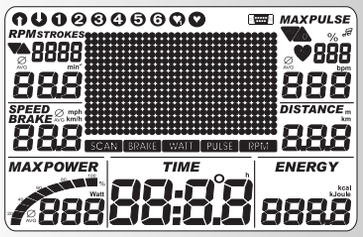
Hodnota / zadání			%	Překročení HI	Překročení LO	Překročení MAX	Překročení ♪
Maximální puls		**80-210**	✔	**+1**		**+1**	**+1**
VYP (Off)							
Cílový puls	Spalování tuku	**65%**	✔	**+11**	**–11***		
	nebo Kondice	**75%**					
	nebo Manuálně	**40-90%**					
Cílový puls		**40-200**		**+11**	**–11***		

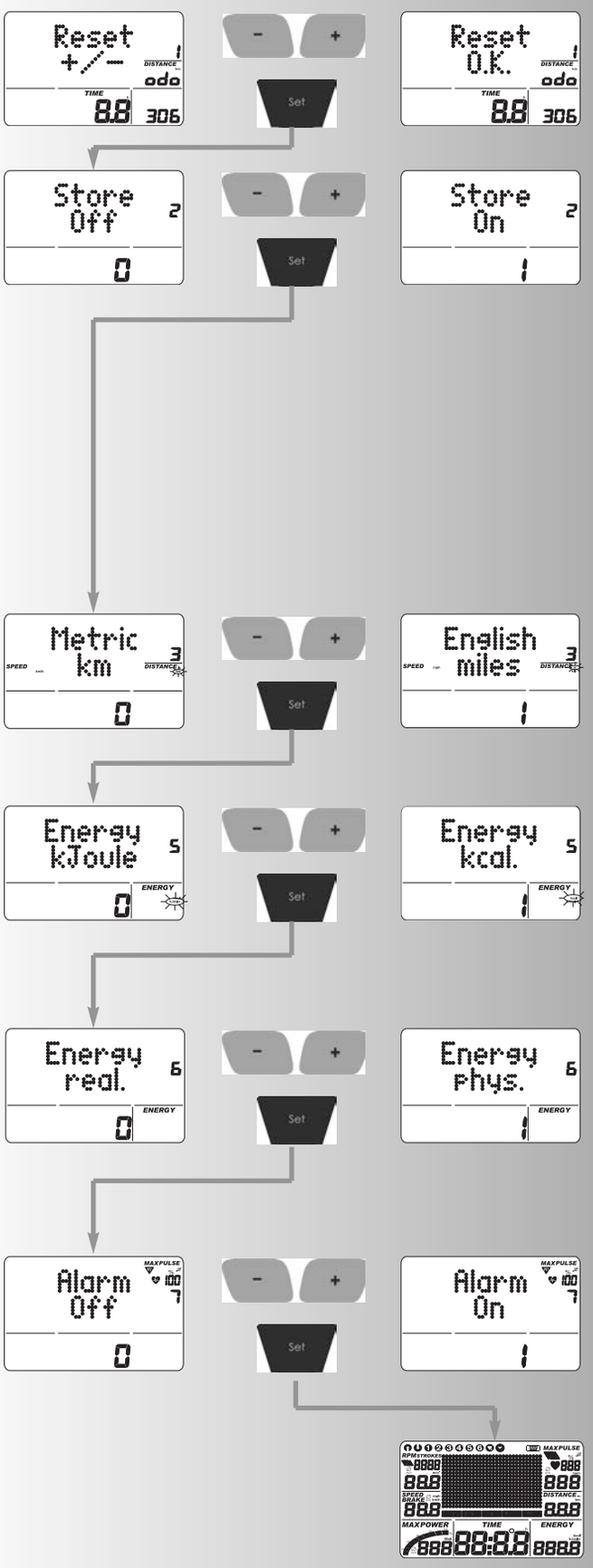
***Poznámka: objeví se jen tehdy, když byl cílový puls 1x dosažen.**

Při překročení (+11 tepů) se zobrazí symbol „*HI*".

Při překročení maximálního pulsu bliká šipka „*HI*" a zobrazí se nápis „*MAX*".

Jestliže je v individuálním nastavení aktivován „Výstražný zvukový signál při překročení maximálního pulsu", zazní navíc zvuková výstraha.





Individuální nastavení

Postupujte podle schématu uvedeného vedle: Stiskněte „Reset“

Ukazatel: všechny segmentynyní

déle podržte stisknuté tlačítko „SET“: Nabídka: Individuální nastavení

Ukazatel : Reset +/–, celkový počet kilometrů a celková doba tréninku

1. Vymazání celkového počtu kilometrů a celkové doby tréninku

Stiskněte tlačítka „Plus “+ „Mínus” současně

Funkce: Vymazání ukazatele: „Reset OK”

Stiskněte tlačítko „Set”: Skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Store

Nebo:

Přeskočit vymazání celkových hodnot jen stisknutím tlačítka „SET”

Ukazatel : Store

2. Uložení zadaného nastavení

Stiskněte tlačítko „Plus” nebo „Mínus”

Zadané údaje pro čas, energii, dráhu, věk, cílový puls budou trvale uloženy

Funkce :

ON = Uložení také po vynulování „Reset”

Off = Uložení až do dalšího vynulování „Reset”

Stiskněte tlačítko „Set”:

Skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Metrické nebo anglické jednotky

3. Zobrazení jednotky v kilometrech / mílích

Stiskněte tlačítko „Plus” nebo „Mínus”

Funkce : Výběr zobrazení v kilometrech nebo mílích

Stiskněte tlačítko „Set”: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Ukazatel: energie

4. Zobrazení spotřeby energie v jednotkách kJoule / kcalorie

Stiskněte tlačítko „Plus” nebo „Mínus”

Funkce : Výběr zobrazení spotřeby energie

Stiskněte tlačítko „Set”: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastaven

Ukazatel : Energie

5. Zobrazení přeměny mechanické / lidské energie

Stiskněte tlačítko „Plus” nebo „Mínus”

Funkce : Výběr zobrazení přeměny energie

skut.: přeměna energie trénující osoby se stupněm účinnosti 16,7%.

fyz.: přeměna energie stroje, vypočtená čistě fyzikálně

Stiskněte tlačítko „Set”: Vybraná jednotka bude převzata a bude proveden skok do dalšího nastavení

Ukazatel : Alarm

7. Výstražný tón při překročení maximálního pulsu

Stiskněte tlačítko „Plus” nebo „Mínus”

Funkce : Výstražný tón ZAP./VYP.

Stiskněte tlačítko „Set”: Vybrané nastavení bude převzato a provedeno „nové spuštění” ukazatele

Obecné pokyny

Systémové tóny

Zapnutí
Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Ukončení programu
Ukončení programu (programy profilů, odpočítávání) je oznámeno krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu
Jestliže je překročen nastavený maximální puls o jeden tep pulsu, budou vydávány 2 krátké zvukové signály v intervalu 5 vteřin.

Chybový výstup
V případě chyb, kdy např. nelze vykonat Recovery bez signálu pulsu, budou vydány 3 krátké zvukové signály.

Zapnutí a vypnutí automatické funkce Scan
Při aktivaci a deaktivaci automatické funkce Scan bude vydán krátký zvukový signál.

Recovery

Funkce automaticky zabrzdí setrvačníkovou hmotnost.Další trénink není účelný.Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{Známka (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = zátěžový puls P2 = zotavovací puls
F1.0 = velmi dobrá F6.0 = nedostatečná

Přepínání čas/dráha

U programů 1–6 lze v zadání změnit profil pro každý sloupec z časového režimu (1 minuta) na režim vzdálenosti (200 metrů nebo 0,1 míle).

Zobrazení profilu při tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí se posune dále doprava.

U profilů nad 30 minut až ke středu (sloupec 15). Poté se profil posune zprava doleva. Až se objeví konec profilu v posledním sloupci (sloupec 30), posune se blikající sloupec dále doprava až na konec programu.

Provoz v závislosti na otáčkách

(konstantní brzdový moment)

Elektromagnetická vířivá brzda nastaví konstantní brzdový moment.

Výpočet průměrné hodnoty

Je počítána průměrná hodnota pro každou tréninkovou jednotku.

Pokyny k měření pulsu

Vypočítávání pulsu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S prsním pásem
Dodržujte příslušný návod

Poruchy tréninkového počítače
Stiskněte tlačítko SET po delší dobu.

Glosář

Věk
Zadání pro výpočet maximálního pulsu.JednotkaJednotky pro zobrazení km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal, hodin (h) a výkonu (watt)

Provoz závislý na záběrech vesel
Zobrazovaný výkon se nemění, dokud se nezmění počet záběrů za minutu nebo stupeň zátěže. Při změně počtu záběrů bude z (konstantního) brzdového momentu (stupně zátěže) a aktuálního počtu otáček záběrů vypočten a příslušně zobrazen momentální výkon. Při tréninku se pomocí tlačítek „+" a „-" zvyšuje nebo snižuje po jednotlivých krocích stupeň zátěže. Poté je brzdový moment udržován konstantní a při měnícím se počtu záběrů se nově vypočte ukazatel výkonu, jak je popsáno výše.

Energie (skut.)
Vypočte přeměnu energie těla se stupněm účinnosti 16,7% pro vynaložení mechanického výkonu. Zbývajících 83,3% tělo přemění na teplo.

Puls spalování tuků
Vypočtená hodnota pro: 65% MaxPuls

Kondiční puls
Vypočtená hodnota pro: 75% MaxPuls

Glosář
Soubor pokusů o vysvětlení.

Symbol HI
Jestliže se objeví „HI", je cílový puls o 11 tepů příliš vysoký. Jestliže HI bliká, je max. puls překročen.

Symbol LO
Jestliže se objeví „LO", je cílový puls o 11 tepů příliš nízký.

Manuálně –
Vypočtená hodnota pro: 40 – 90% MaxPuls

Max. puls
Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Nabídka
Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Power
Aktuální hodnota mechanického (brzdného) výkonu ve wattech, který stroj přeměňuje na teplo.

Profily
Změna výkonu zobrazená v bodovém poli v závislosti na času nebo dráze.

Programy
Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určená zatížení nebo cílové pulsy.

Procentuální stupnice
Ukazatel srovnání aktuálního výkonu a max. energie (400/600W).

Puls
Měření srdečního tepu za minutu

Recovery
Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou nárůstu kondice.

Reset
Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.Rozhraní9-pólová zdířka SUB-D (RS232/sériová) pro výměnu dat s PC.

Řízení
Elektronika reguluje zátěž nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

Cílový puls
Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

Trénink s VESLOVACÍM PŘÍSTROJEM

Veslovací přístroj KETTLER nabízí veškeré výhody „skutečného" veslařského sportu, avšak bez rozčilování a vedlejších nákladů, protože v tomto případě odpadá „spouštění na vodu". Veslování je sport, který zvyšuje nejen výkon kardiovaskulárního systému, nýbrž také vytrvalost a výdrž. Než začnete s tréninkem, přečtěte si pozorně následující pokyny.

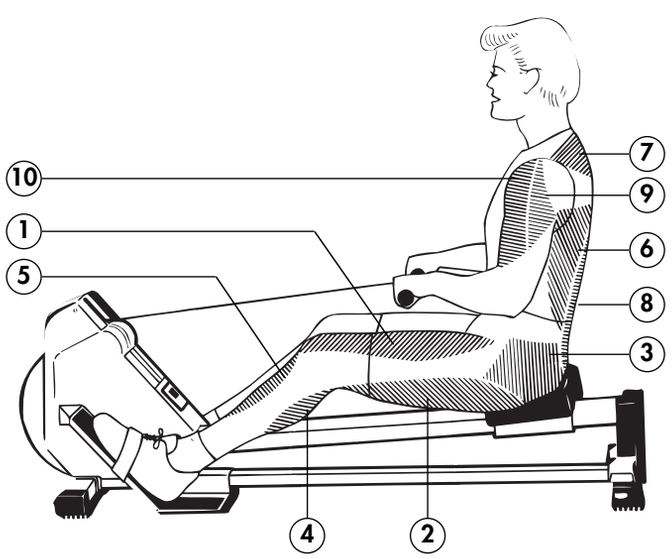
Důležité
Před zahájením tréninku se nechte vyšetřit svým obvodním lékařem, zda disponujete dostatečnou fyzickou kondicí, abyste mohli trénovat na veslovacím přístroji. Výsledek lékařské prohlídky by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Následující pokyny jsou určeny výlučně zdravým osobám.

Přednosti tréninku veslováním
Jak již bylo zmíněno výše, představuje veslování vynikající možnost pro zvýšení výkonnosti srdečního oběhového systému. Kromě toho zlepšuje schopnost absorbovat kyslík. Veslařský sport se dále hodí ke spalování tuku díky tomu, že jsou využívány tukové rezervy (ve formě mastných kyselin) a přeměňovány na energii.

Další důležitou výhodou veslařského sportu je zpevňování veškerých důležitých svalových skupin na těle, přičemž zpevňování zádových a ramenních svalů je považováno za velmi pozitivní z ortopedického hlediska. Zpevňování zádového svalstva může přispět k tomu, aby se nevyskytovaly ortopedické problémy, což se v dnešní době často stává. Trénink s veslovacím přístrojem KETTLER tak představuje rozsáhlou tréninkovou metodu. Tréninkem se zvyšuje vytrvalost, přitom však nedochází k zatěžování kloubů.

Které svaly se trénují

Pohyby, které jsou vykonávány během veslování, namáhají veškeré svalové skupiny těla, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku.



ak je z obrázku patrné, je při veslování stejnou měrou aktivována jak horní, tak i dolní část těla. V rámci svalstva nohou namáhá veslování především extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4). V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýžďové svalstvo (3).

V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).

Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku
Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může

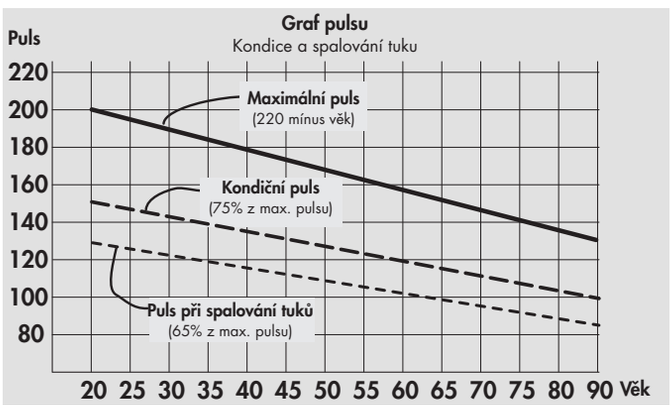
provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali provést test kondice, měli byste se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení. Při Vašem plánování byste měli zohlednit následující princip: Vytrvalostní trénink lze kontrolovat rozsahem namáhání stejně jako úrovní a intenzitou namáhání.

Intenzita tréninku

Intenzitu tréninku při veslování lze stanovit měřením srdeční frekvence. Intenzitu tréninku lze na jedné straně měnit změnou počtu záběrů za minutu a na druhé straně nastavením odporu pružinové jednotky. Intenzita roste, když se zvyšuje počet záběrů a pokud se zvýší odpor pružinové jednotky.

Začátečníci by se proto měli vyvarovat tréninku s příliš vysokým počet záběrů nebo s příliš velkým odporem. Optimální počet záběrů a odpor by měl být stanoven na základě doporučené tepové frekvence (viz graf pulsu), která by měla být měřena třikrát během tréninkové jednotky. Dříve než začnete s tréninkem, změřte si svůj klidový puls. 10 minut po zahájení tréninku si změřte svůj zátěžový puls (který by se měl pohybovat v doporučeném rozsahu) a po ukončení tréninkové jednotky si změřte svůj regenerační puls.

Pravidelný trénink by měl rychle vést k poklesu klidového a zátěžového pulsu. To je znamením pozitivních účinků vytrvalostního tréninku. Srdce bije pomaleji a má více času se naplnit krví, která může cirkulovat srdečním svalem.



Rozsah tréninku

Rozsahem zatížení se rozumí trvání jednotlivých tréninkových jednotek a jejich četnost v týdnu. Za mimořádně efektivní považují odborníci následující rozsah tréninku:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Tréninkové jednotky v trvání 20-30 minut a 30-60 minu nejsou vhodné pro začátečníky. Začátečníci by měli svůj rozsah tréninku postupně zvyšovat, přičemž by měly být první tréninkové bloky relativně krátké. Blokový trénink může být dobrou alternativou na začátku tréninku.

Typický program pro začátečníky v prvních 4 týdnech může být koncipován podle následujícího příkladu následovně:

školení frekvence	Trvání tréninkového bloku
	1./2. týden
třikrát týdně	3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování
	3./4. týden
čtyřikrát týdně	5 minut veslování 1 minuta přestávka 5 minut veslování

V návaznosti na tento čtyřtýdenní trénink pro začátečníky můžete bloky prodloužit na 10 trvalého veslování bez přestávky. Pokud budete upřednostňovat 3 tréninkové jednotky týdně po 20-30 minutách (později), měli byste mezi dvě tréninkové jednotky zařadit jeden den bez tréninku.

Doprovodná gymnastická cvičení

Gymnastická cvičení jsou ideálním doplňkem k veslovacímu tréninku. Dříve než začnete s veslováním, proveďte vždy zahřívací cvičení. Aktivujte svůj krevní oběh po dobu několika prvních minut lehkými veslovacími cviky (10-15 záběrů za minutu). Dříve než začnete s vlastním veslovacím tréninkem, měli byste provádět protahovací cviky. I na konci veslovacího tréninku byste měli provádět lehké veslovací cviky a během ochlazovací fáze opět protahovací cviky.

Pokyny pro silový trénink s veslovacím trenažérem KETTLER COACH

Kromě veslovacího tréninku je veslovací trenažér COACH vhodný rovněž pro kondiční trénink s důrazem na sílu. Pro zdravotně hodnotný trénink je ovšem bezpodmínečně nutné dodržovat některé body, které bychom vám chtěli krátce popsat:

1. Jako začátečník se vyvarujte tréninku s příliš těžkým odporem tažného zařízení.
2. Trénujte jen s tak těžkým odporem tažného zařízení, který zdoláte bez nutnosti zadržení dechu.
3. Všechny pohyby provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.
4. Při všech cvičeních dbejte na to, abyste měli rovná záda; vyvarujte se zvýšeného prohnutí v oblasti bederní páteře směrem vpřed nebo kulatých zad.
5. Neustále mějte na mysli, že vaše svalstvo a síla roste rychlejším tempem, než jakou rychlostí se přizpůsobují vaše vazy, šlachy a klouby.

Výsledek: odpor tažného zařízení v průběžném tréninkovém procesu stupňujte jen pomalu.

Krátký popis některých tréninkových metod

Pro účely kondičního tréninku je vhodná vytrvalostní tréninková metoda. To znamená, ze cvičení s lehkým odporem tažného zařízení (cca 40–50 % individuální „maximální síly*" se opakují 15–20x.

*Maximální silou se zde rozumí maximální osobní silový potenciál, který lze vynaložit na jednorázové zdolání těžké zátěže.

Příklad plánování tréninku

Cvičení	1-2 týden		3-4 týden		5-6 týden	
	S*	Opak*	S*	Opak*	S*	Opak*
Ę1	1-2	individuálně	2	individuálně	3	individuálně
Ę4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
Ę9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = sada nebo série *Opak = počet opakování

Váš trénink začínejte vždy zahřívacími cvičeními. Během tréninku si udělejte přestávku po každé sérii po cca 60.S vaším veslovacím trenažérem COACH trénujte 2–3x týdně a využijte každou příležitost k doplnění vašeho tréninku, např. dlouhými vycházkami, jízdou na kole, plaváním atd. Opravdu brzy zjistíte, že pravidelný trénink zdokonalí vaši kondici a zdravotní stav.

Jine cvičení: strana 218

Varování!

Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili u přístroje co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit. Přístroj je koncipován výlučně pro použití dospělými osobami.

Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponováni. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu.Přístroj v žádném případě není vhodný jako hračka. Mějte na paměti, že kvůli přirozené potřebě hry, resp. temperamentu dětí, mohou vyvstat při manipulaci s přístrojem nepředvídatelné situace a nebezpečí, které nespadají do zodpovědnosti výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.

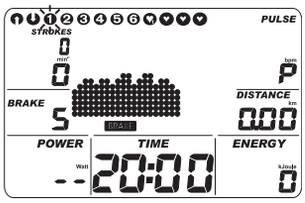
Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným dokončením montáže.

Při pravidelném tréninkovém provozu doporučujeme každý jeden až dva měsíce zkontrolovat všechny díly přístroje a upevňovací prvky, především šrouby a čepy. Aby zůstala zachována konstrukčně daná bezpečnostní úroveň přístroje, je při opotřebení nutné přístroj přestat používat a okamžitě vyměnit opotřebením poškozené díly.

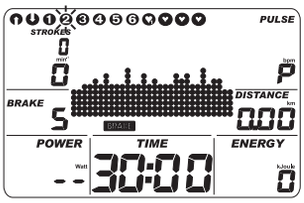
Integrované tréninkové programy

Počítač přístroje KETTLER COACH je vybaven 6 uloženými výkonnostními profily a 2 programy řízenými dle pulsu. Mohou být vyvolány tlačítkem Program. Programy se od sebe zřetelně liší v intenzitě a době zátěže.

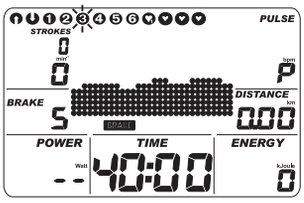
Těchto 6 výkonnostních profilů je koncipováno pro „Intervalový trénink 20 min“, „Spurt 30 min“, „Snížení tělesné váhy 40 min“, „Kondice 40 min“, „Silový program 30 min“ a „Intervalový trénink 60 min“. Dva programy řízené dle pulsu sestávají z „Extenzivního intervalového tréninku 40 min“ a z tréninku typu „Fartlek 30 min“. Následující popis programů vám pomůže vybrat si program, který odpovídá vaší výkonnosti. Veškeré profily lze vertikálně posunout z hlediska intenzity (stupně zátěže nebo tepové frekvence), tzn., že intenzitu lze individuálně zvýšit nebo snížit.



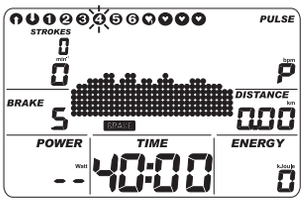
P1 „Intervalový trénink 20 min“
Intenzivní trénink pro trénované (nebo při nutnosti redukce počátečního stupně) střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 80–90 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 20 min



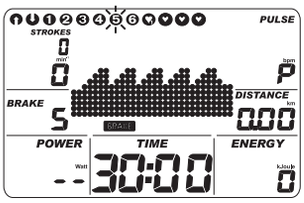
P2 „Spurt 30 min“
pro trénované se střídáním vysokého a tvrdého počtu záběrů při maximálním výkonu a při klidném veslování, trvání 30 min



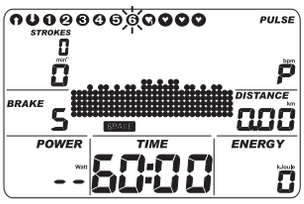
P3 „Snížení tělesné hmotnosti“
střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 60–75 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 40 min



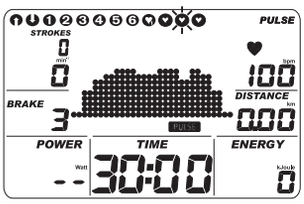
P4 „Kondice 40 min“
střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 75–85 % maximální srdeční frekvence pro netrénované nebo 80–90 % maximální srdeční frekvence pro trénované, doba trvání 40 min



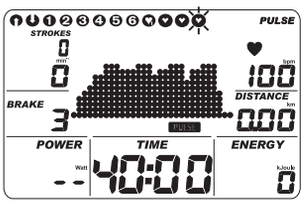
P5 „Silový program 30 min“
pro trénované osoby (nebo při nutnosti redukce počátečního stupně) vysoká frekvence záběrů (cca 27–35/min), cca 85–95 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 30 min



P6 „Intervalový trénink 60 min“
střední počet záběrů (cca 20–27/min), cca 70–85 % maximální srdeční frekvence, doba trvání 60 min



HRC 3„Fartlek 30 min“
řízeno dle pulsu střední počet záběrů (cca 20–27/min), 65 % (v přestávce) – 85 % maximální srdeční frekvence



HRC 4 „Extenzivní intervalový trénink 40 min“
řízený dle pulsustřední počet záběrů (cca 20–27/min), 75 %– 82 % maximální srdeční frekvence

Índice

Instruções de segurança 146
- Assistência técnica 146
- A sua segurança 146

Descrição breve 147
- Área de função/Teclas 148
- Área de indicação/Display 149-151
- Valores indicados 151

Início rápido (para familiarização) 151
- Início do treino 151
- Fim do treino 151
- Modo de repouso 151

Treino 152

... mediante valores de esforço
- Count-Up 152
- Count-Down 152
- Área de valores 152
  Remadas 152
  Número de remadas 152
  Sinal de saída 152
  Tempo 153
  Energia 153
  Percurso 153
  Indicação do rendimento 153
  Idade 153
  Pulsação máxima 153
  Selecção da pulsação pretendida (Fat/Fit/Man.) 153
- Introdução da pulsação pretendida 153
- Prontidão para o treino 153
- Perfis de rendimento 1 – 6 154
- Comutação entre tempo e percurso 154

... mediante valores de pulsação
- HRC1 - Count-Up 155
- HRC2 - Count-Down 155
- HRC3 – Diagrama de marcha 30 min 155
- HRC4 – Treino extensivo por intervalos40 min. 155

Funções de treino 156
- Mudança da indicação 156
- Modificação do perfil 156
- Indicação do rendimento 156
- Interrupção/fim do treino 156
- Retomar o treino 156
- Recovery (pulsação de recuperação) 157

Dados e funções 157
- Tabela: dados/funções 157
- Tabela: eventos relativos à pulsação 157

Ajustes individuais 158
- Apagar o total de quilómetros 158
- Guardar os valores 158
- Selecção: indicação de km/milhas 158
- Selecção: indicação de kJoule/kcal 158
- Selecção: indicação da energia real/fís. 158
- Som de alarme LIGADO/DESLIGADO 158

Indicações gerais 159
- Sons do sistema 159
- Recovery 159
- Comutação tempo/percurso 159
- Indicação do perfil durante o treino 159
- Funcionamento dependente do número de rotações 159
- Cálculo da média 159
- Indicações relativas à medição da pulsação 159
  Com clipe para a orelha 159
  Com cinto torácico 159
- Falhas no computador 159
- Indicações relativas à interface 159

Glossário 160

G

Este símbolo indica uma referência ao glossário nas instruções. No glossário é explicado o termo em questão.

Instruções de treino 162
- Treino de resistência 162
- Intensidade da carga 162
- Grau de esforço 162
- Programas de treino integrados 163
- Otro exercicios 218

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

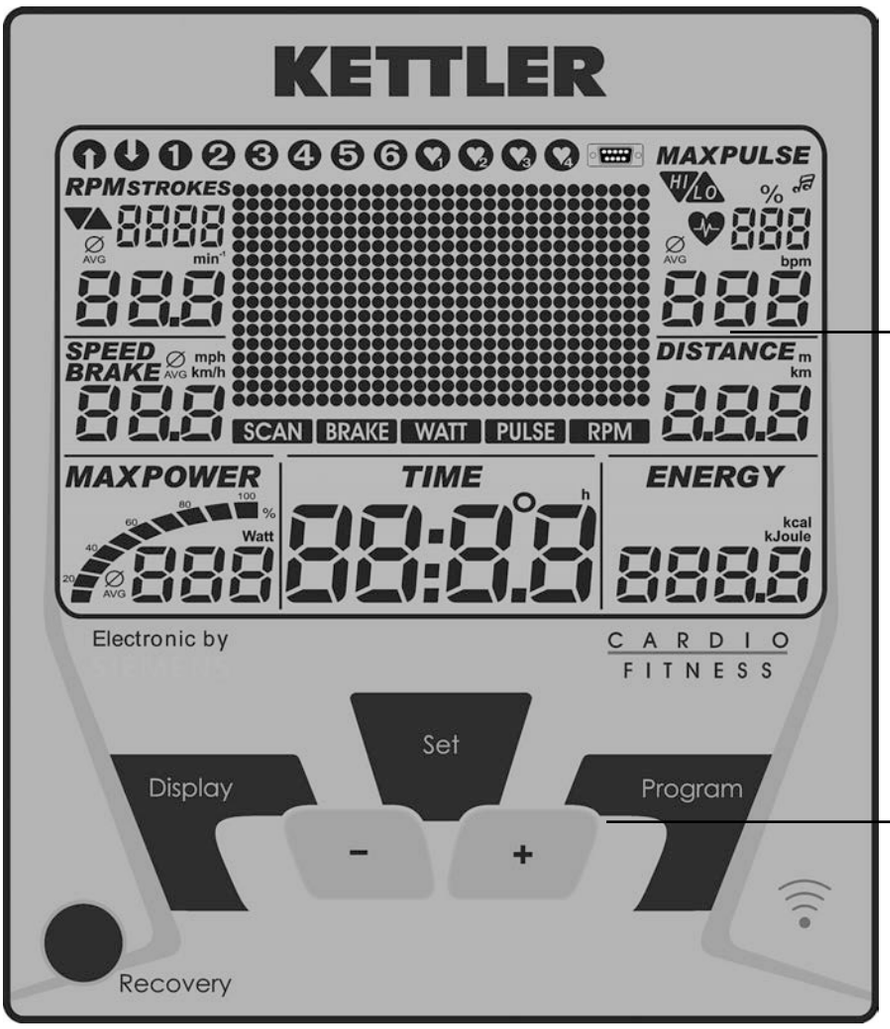
- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

Descrição breve

A electrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (display) com símbolos e gráficos variáveis.

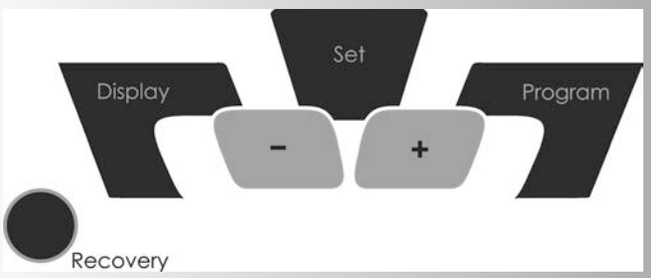


Área de indicação

Display

Área de funções

Teclas



Instruções breves

Área de funções

As seis teclas são explicadas brevemente a seguir.

A aplicação detalhada é explicada em cada um dos capítulos. Nestas descrições também se utilizam os mesmos nomes das teclas de funções.

SET (premir brevemente)

Com esta tecla de funções seleccionam-se os dados introduzidos.

Os dados predefinidos são aceites.

SET (premir prolongadamente)

Apagar a indicação (Reset)

Excepção: durante a indicação de todos os segmentos: seleccionar "Ajustes individuais" com a indicação: Reset +/-

Display (premir brevemente)

Com esta tecla de funções a actual indicação do meio comuta para a próxima área de indicação ou para a mudança de indicação automática.

Display (premir prolongadamente)

Mudança automática da indicação

indicação: SCAN

Programa

Com esta tecla de funções são seleccionados os diferentes programas.

Premir novamente	>	programa seguinte
Premir prolongadamente	>	Ciclo de programa

Teclas menos – / mais +

Com estas teclas de funções são modificados, antes do treino, os valores nos vários menus e, durante o treino, o esforço.

- continuar com “Mais”
- ou voltar com “Menos”
- premir prolongadamente> mudança rápida
- premir “Mais” e “Menos” simultaneamente:
- O esforço salta para **o nível 1**
- Os programas saltam para **o estado original**
- A introdução de valores salta paradesligada **(Off)**

RECOVERY

Com esta tecla de funções é iniciada a função de pulsação de recuperação.

Observação:

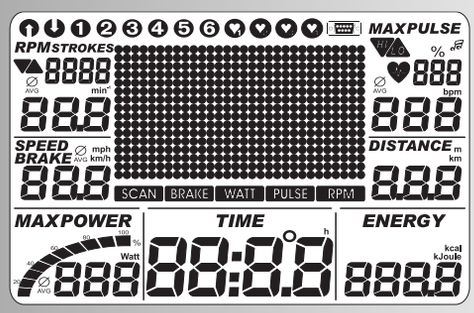
As outras funções das teclas são explicadas no ponto correspondente nas instruções de utilização.

Medição da pulsação

A medição da pulsação é feita com o cinto torácico incluído no âmbito de fornecimento. Respeite as respectivas instruções.

Área de indicação / Display

A área de indicação informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respectivamente.



Programas: Count up/Count down

Os programas distinguem-se pela sua forma de contar.Count-Up: contagem crescente, Count down: contagem decrescente

Programas

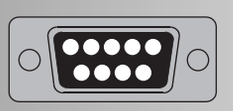
Rendimentos através do tempo ou percurso
Perfis predefinidos 1–6

Programas controlados pela pulsação: HRC1-HRC4

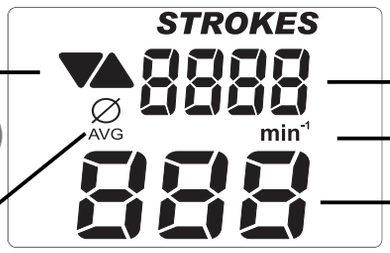
Pulsação pretendida através do tempo
Quatro programas que regulam o esforço através de um ou vários valores predefinidos para a pulsação..

Interface

Quando surge este símbolo, existe uma ligação de dados com um PC.



Batimentos / Número de remadas



Setas para a área do número de remadas

Indicação de desvio de -/+ 4 batimentos/min (G)

Valor médio (AVG)

Batimentos (número)

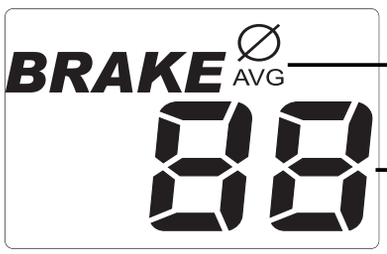
Valor 0 – 9999

Dimensão

Número de remadas (batimentos por minuto)

Valor 0 – 199

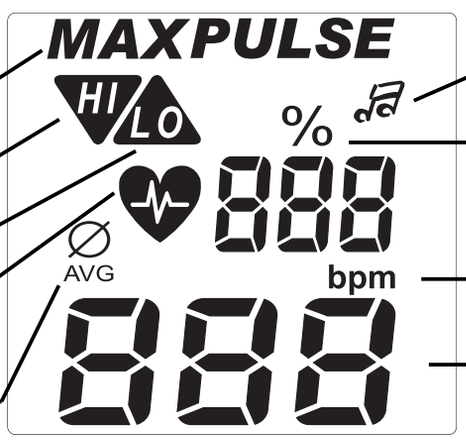
Nível de resistência



Valor médio (AVG)

Valor 1 – 15

Pulsação



Pulsação máxima

Aviso (intermitente) pulsação máx. +1

Pulsação pretendida excedida +11

Pulsação pretendida não alcançada -11

Símbolo de coração (intermitente)

Valor médio (AVG)

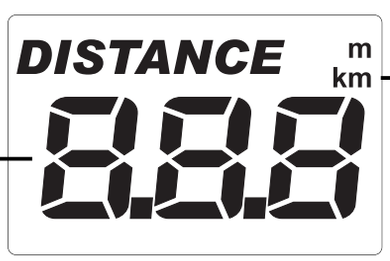
Som de aviso LIGADO/DESLIGADO

Valor percentual Pulsação real/pulsação máx.

Dimensão

Valor 0 – 220

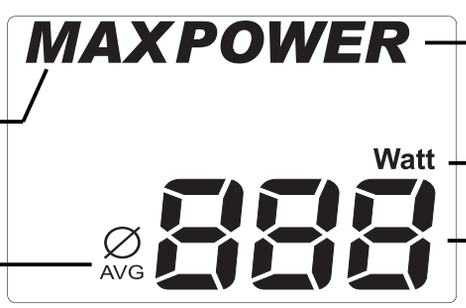
Distância



Valor 0 – 499

Dimensão ajustável

Rendimento



Indicação MAXPOWER (Rendimento pico de uma remada)

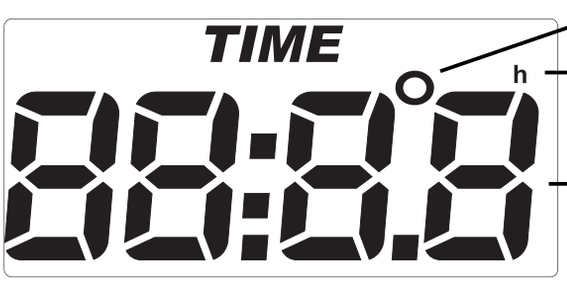
Valor médio (AVG)

Indicação POWER (Rendimento médio de uma remada)

Dimensão

Valor 25 – 999

Tempo

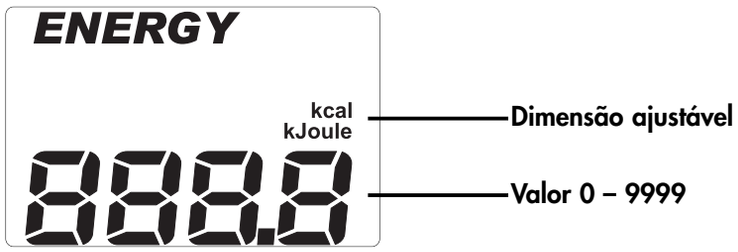


Temperatura °C/°F

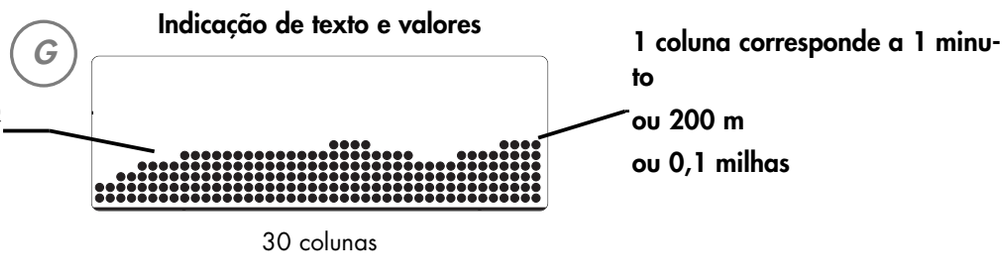
Contador de horas

Valor 0 – 99:59

Consumo de energia



Pontos



Início rápido (para familiarização)

Início do treino:

sem definições específicas

- Ecrã de boas-vindas ao ligar Indicação do total de quilómetros e do tempo total de treino
- Após 3 segundos: ***indicação*** "Count Up"; todos os valores indicam 0; excepto o nível de resistência e o rendimento
- Início do treino

Indicação:

Batimentos, batimentos/min, nível de resistência, rendimento, tempo, pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa), distância, energia

Alteração do esforço durante o treino:

- "Mais": Nível de resistência é elevado em 1 nível.
- "Menos" é reduzido em 1 nível.

O rendimento resulta do nível de resistência e dos batimentos/min.

Indicação:

As remadas por minuto só são indicadas após aprox. 5 segundos.

Fim do treino

- Valores médios (Ø):

Indicação:

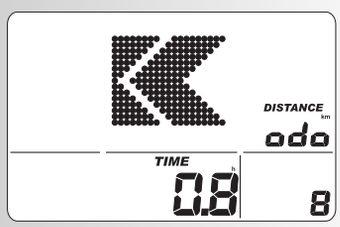
Batimentos/min, nível de resistência, rendimento e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa)

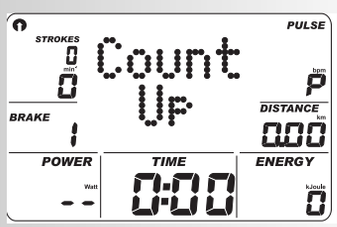
- Valores totais

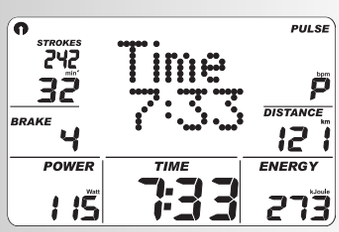
Batimentos, tempo, distância e energia

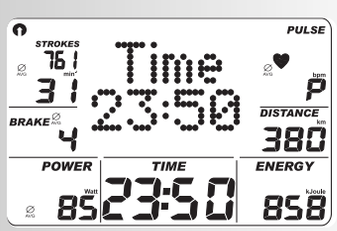
Modo de repouso

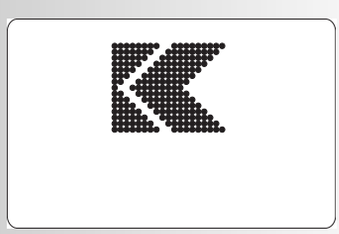
O aparelho muda para o modo de repouso 4 minutos após o fim do treino. Prima qualquer tecla. A indicação reinicia o "Count Up".

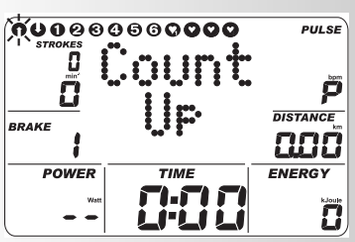


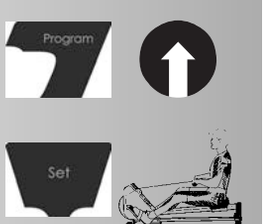


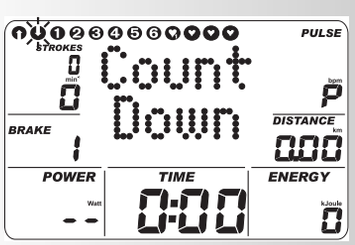


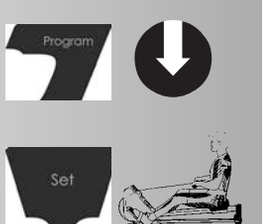












Treino

O computador tem 12 programas de treino. Estes programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

1. Treino mediante valores do rendimento

a) Introdução manual dos valores de esforço
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)b) Perfis de esforço
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Treino mediante valores de pulsação

a) Introdução manual dos valores de pulsação
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Perfis de pulsação
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Treino mediante valores de esforço

a) Introdução manual dos valores de esforço
(PROGRAM) "Count Up"
- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** "Count Up" iniciar treino, todos os valores começam a somar.

Ou
- Prima "SET": área de valores
- "Mais" ou "Menos": Alterar o esforço. Início do treino, todos os valores começam a somar.

(PROGRAM) "Count Down"
- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** "Count Down" O programa vai descontando dos valores introduzidos > 0. Se não for introduzido nenhum dado, o treino inicia no programa "Count Up".Para iniciar o programa tem de haver pelo menos uma entrada na área de valores.
- Prima "SET": área de valores

Área de valores
indicação: Valor de remadas "Str."

Indicação de remadas
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 900)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor do número de remadas "St./min"

Valor do número de remadas
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 30)Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte sinal de saída "Beep."

Sinal de saída
"Beep Off" = sem sinalização acústica dos batimentos
"Beep 1x" = 1 sinal sonoro por remada completa
"Beep 2x" = 1 sinal sonoro por ½ remada
- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 1x)

Confirme com "SET".

indicação: menu seguinte valor de tempo "TIME"

Valor de tempo

- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 45:00)

Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte valor de energia ”Energy”

Valor de energia

- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 1500)
  Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte valor de percurso “Dist.”

Valor de percurso

- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 14,00)
  Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte valor de idade “Power”

Power AVG

Ao seleccionar “Power AVG” é indicadoo rendimento médio em “Power MAX” do rendimento pico de uma remada.

- Seleccionar com “Mais” ou “Menos”Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte valor de idade “Age”

Valor de idade

da introdução da idade serve para calcular e controlar a pulsação máxima (símbolo HI, som de aviso caso activado).

- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 34) A partir destes valores é calculada a pulsação máxima de 186 durante a introdução, de acordo com a relação (220 - idade)
  Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte valor de pulsação máxima ”Max”

Valor de pulsação máxima

- Introduza os valores com “Menos”A pulsação máx. apenas pode ser reduzida!
  Confirme com “SET”.

indicação: menu seguinte selecção da pulsação pretendida “Fat 65%”

Selecção da pulsação pretendida

- Seleccionar com “Mais” ou “Menos”
- Queima de gordura 65 %, fitness 75 %, manual 40 - 90 % Confirme com “SET” (p. ex. manual 40 - 90 %)
- Introduza os valores com “Mais” ou “Menos” (p. ex. manual 83)
  Confirme com “SET” (modo de valores concluído)

indicação: prontidão para o treino com todos os valores

Ou

Introdução da pulsação pretendida

A introdução 40 - 200 serve para calcular e controlar uma pulsação do treino independente da idade (símbolo HI, som de aviso caso activado, sem controlo da pulsação máxima). Para tal, a introdução da pulsação máxima tem de estar na posição “Off”.

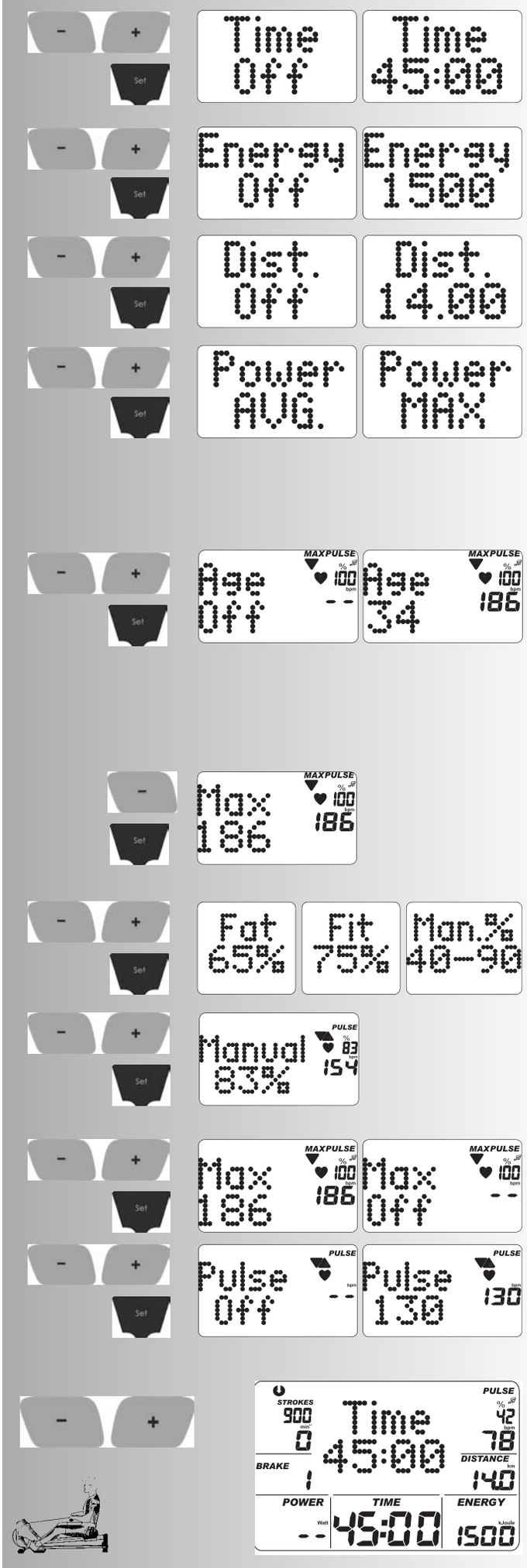
- Desseleccionar o controlo da pulsação máxima com “Mais” ou “Menos”.

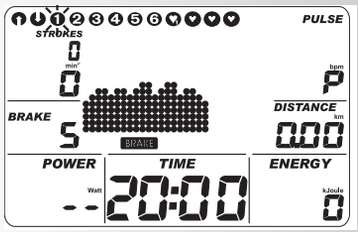
indicação: “Max Off”

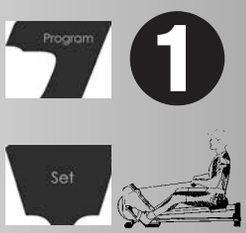
Confirme com “SET”.***indicação:*** valor seguinte “Pulsação pretendida” (Pulse)

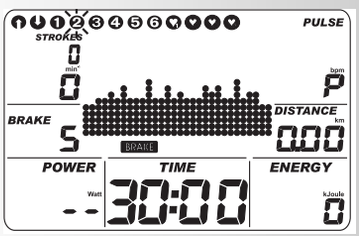
- Introduza o valor com “Mais” ou “Menos” (p. ex. 130) Confirme com “SET” (modo de valores concluído)

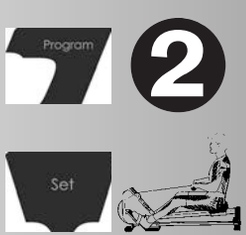
indicação: prontidão para o treino com todos os valores

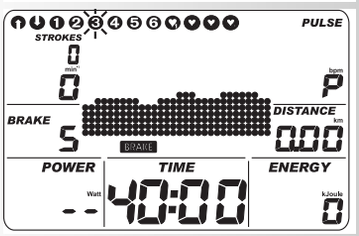


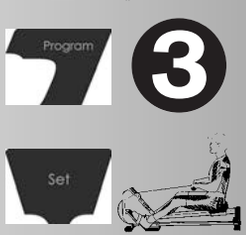


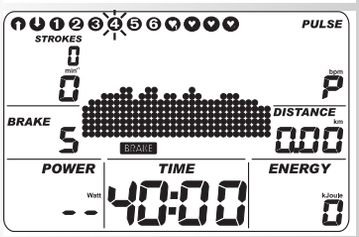


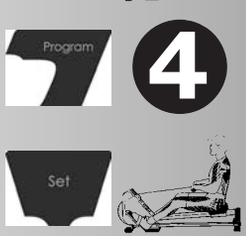


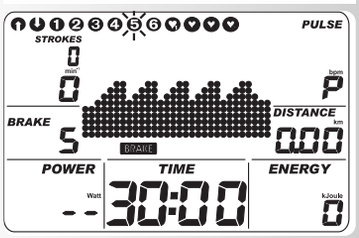


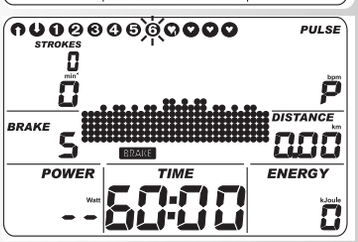


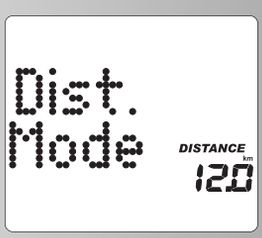












Prontidão para o treino

Esforço

- Alterar o esforço com “Mais” ou “Menos”.Início do treino através da remada. O esforço definido antes do treino é guardado.

Observação:

- Uma vista geral de todas as possibilidades de definição nos programas encontra-se resumida nas tabelas (ver página 157).
- Ao fazer “Reset” os valores perdem-se. Se nos ajustes individuais for activado “Guardar os valores” (página 158), os valores inicialmente definidos não são alterados. Da próxima vez que Count Up/Count Down for seleccionado, os dados são aceites.

b) Perfis de rendimento (PROGRAM) “1” – ”6”

Todos os perfis são seleccionados premindo “PROGRAM”

p. ex. ***indicação:*** “1” teste de condição física de acordo com as normas da OMS

Treino por intervalos 20 ; nível de esforço 5–8, 20 min”Prima “SET”: área de valores,

- Prima “PROGRAM” até:***indicação:*** “2”

Último esforço ; nível de esforço 5–9, 30 min

Prima “SET”: Área de valores

- Prima “PROGRAM” até: até: ***indicação:*** “3”

Redução de peso ; nível de esforço 5–7, 40 min

Prima “SET”: Área de valores

- Prima “PROGRAM” até: até: ***indicação:*** “4”

Fitness ; nível de esforço 5–8, 40 min

Prima “SET”: Área de valores

- Prima “PROGRAM” até: ***indicação:*** “5”

Programa Power ; nível de esforço 5–9, 30 min

Prima “SET”: Área de valores

- Prima “PROGRAM” até:

indicação: “6”Intervalo 60 ; nível de esforço 1–5, 60 min

Prima “SET”: Área de valores

Observação:

Com tempos acima de 30 min., o perfil encontra-se comprimido em 30 colunas nas vistas gerais do programa.

Comutação do programa entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível comutar entre os modos de tempo e de percurso, na área de valores.

- Definir o modo com “Mais” ou “Menos”Confirme com “SET”.
  indicação: Prontidão para o treino
  O percurso por coluna é de 0,2 km (0,1 milhas).

2. Treino mediante valores de pulsação

Introdução manual dos valores de pulsação
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** HRC1
- Prima "SET": Área de valores

Ou
Iniciar treino, todos os valores começam a somar.
O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)
(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** HRC2
- Prima "SET": Área de valores

Os dados e as possibilidades de ajuste são análogos ao ponto do programa "Count Down".

- Início do treino

O esforço é aumentado automaticamente até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

(PROGRAM) "HRC3" Diagrama de marcha 30 min

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** HRC3
- Prima "SET": Área de valores
- Início do treinoO esforço é aumentado automaticamente até serem alcançadas diferentes pulsações pretendidas.

(PROGRAM) "HRC4" Treino extensivo por intervalos 40 min

- Prima "PROGRAM" até: ***indicação:*** HRC4
- "Prima "SET": Área de valores
- Início do treino

O esforço é aumentado automaticamente até serem alcançadas diferentes pulsações pretendidas.

Indicação:

Esforço inicial
Nos programas HRC é possível determinar o esforço inicial entre os níveis 110 na área de valores.

- Introduza os valores com "Mais" ou "Menos" (p. ex. 10)

O esforço é depois aumentado automaticamente a partir do nível 10 até ser alcançada a pulsação pretendida (p. ex. 130)

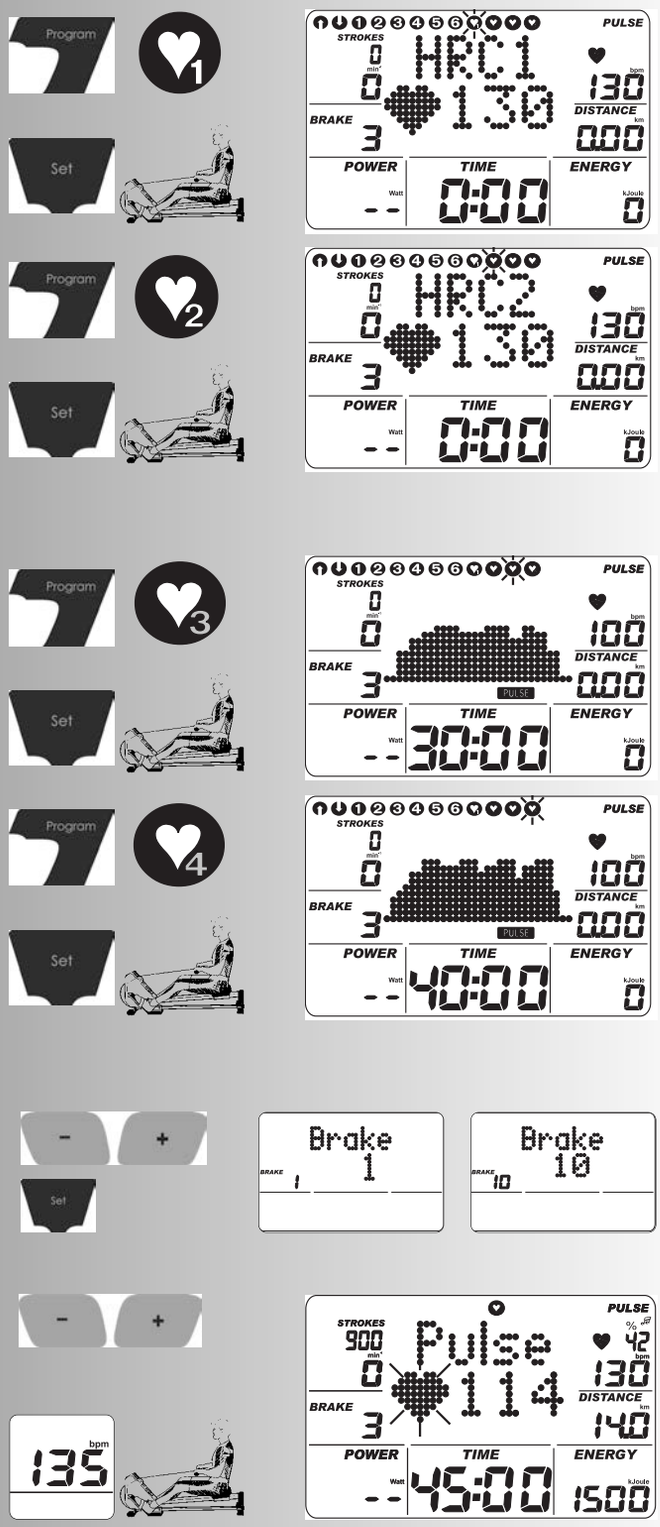
Pulsação

- Com "Mais" ou "Menos" ainda é possível alterar o valor da pulsação neste ponto ou durante o treinop. ex. de 130 para 135.

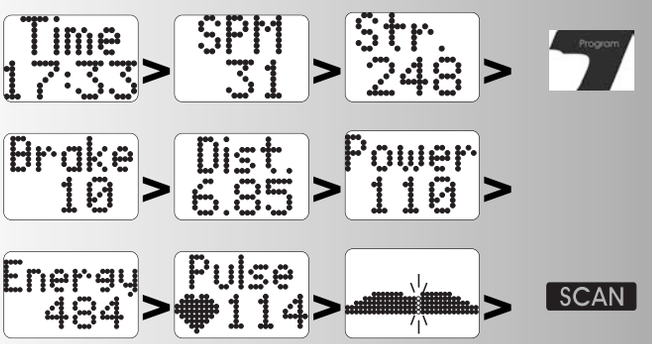
Início do treino através da remada.
Possibilidades de valores: ver tabela na página 157.

Indicação:

- Nos programas HRC ocorre uma adaptação do esforço em caso de desvios de +/- 6 batimentos cardíacos.



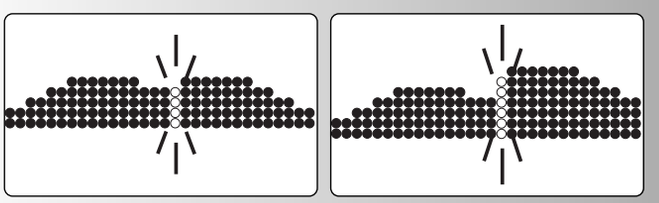
Funções de treino



Mudança da indicação durante o treino

Ajuste: manualCom "DISPLAY" a indicação: no campo de pontos muda na seguinte ordem: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. /Power/Energy/Pulse/(Perfil)/Time ...

Ajuste: automático (SCAN)Prima a tecla "DISPLAY" prolongadamente até surgir o símbolo "SCAN" no display. Mudança das indicações em intervalos de 5 segundos. A função de SCAN é terminada com a função Recovery, a interrupção do treino ou premindo novamente a tecla "DISPLAY".



Ajuste do perfil de esforço

Se o esforço for alterado durante o decorrer do programa, a alteração só se aplica da coluna intermitente para a direita. As colunas à esquerda indicam os valores de esforço até agora alcançados e permanecem inalteradas.

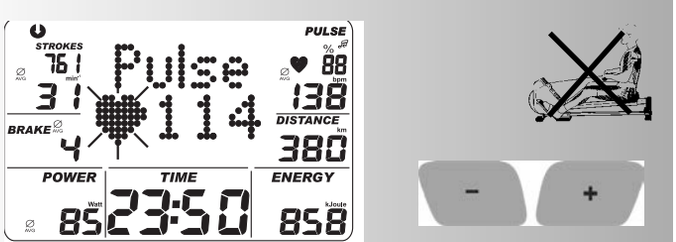
Indicação: do rendimento (POWER / MAXPOWER)

Durante o treino a indicação do rendimento pode ser mudada do valor médio "POWER" para o valor de pico "MAXPOWER"

- Seleccionar com "SET"

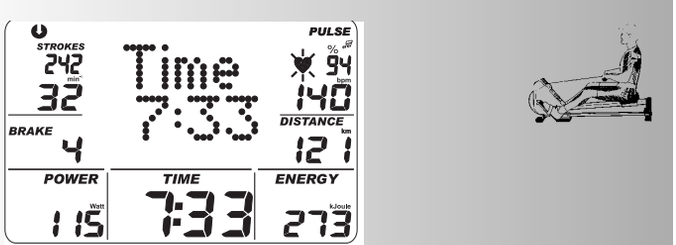
Observação:

No display do meio é sempre indicado o rendimento médio.



Interrupção ou fim do treino

Com menos de 12 remadas/min ou premindo "RECOVERY", a electrónica detecta uma interrupção do treino. Os dados do treino alcançados são indicados. Batimentos/min, nível de resistência, rendimento e pulsação (caso a medição da pulsação esteja activa) são apresentados como valores médios com o símbolo Ø.Com "Mais" ou "Menos" é feita a mudança para a indicação actual. Os dados do treino são indicados durante 4 minutos. Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de repouso.



Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 4 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

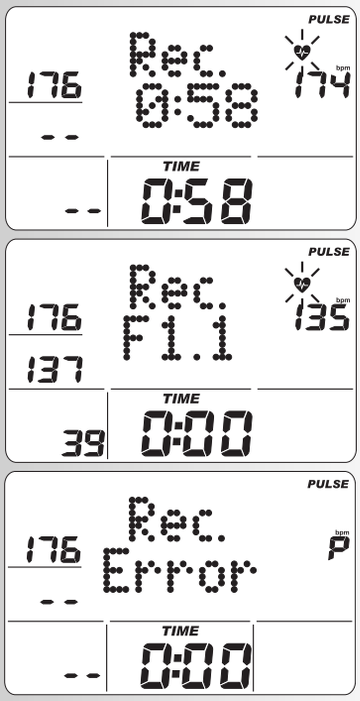
Função de RECOVERY

Medição da pulsação de recuperação

No fim do treino prima "RECOVERY".

A electrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos.Se premir "RECOVERY", o valor actual da pulsação é guardado em "STROKES"; o valor é guardado em "BRAKE" após 60 segundos. Em "POWER" é indicada a diferença dos dois valores. A partir desta é determinada uma avaliação da condição física (exemplo F 1.1). A indicação é terminada após 20 segundos.

"RECOVERY" ou "RESET" interrompem a função. Se no início ou no fim da reposição do tempo não for detectada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.



Dados e funções

Treino	*Paragem*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Esforço	*Esforço*	✔	✔										
Perfil	*Perfil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Batimentos		✔								✔		
	Batimentos/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tempo, Energia, Percurso		✔								✔		
	Pulsação máx.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	ou												
	Queima de gordura 65 % ou *fitness* 75% ou *manual* 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Pulsação pretendida 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Comutação tempo e percurso			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Indicação em caso de eventos relativos à pulsação

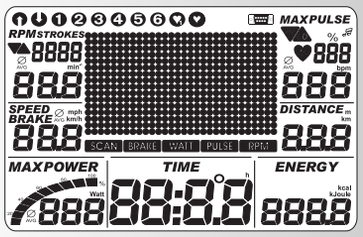
	Valor / dados	%	*Superação* HI	LO	*MAX*	♫
Pulsação máxima DESLIGADA (Off)	*80-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
Pulsação pretendida Queima de gordura *65%* ou fitness *75%* ou manual *40-90%*		✔	*+11*	*–11**		
Pulsação pretendida	*40-200*		*+11*	*–11**		

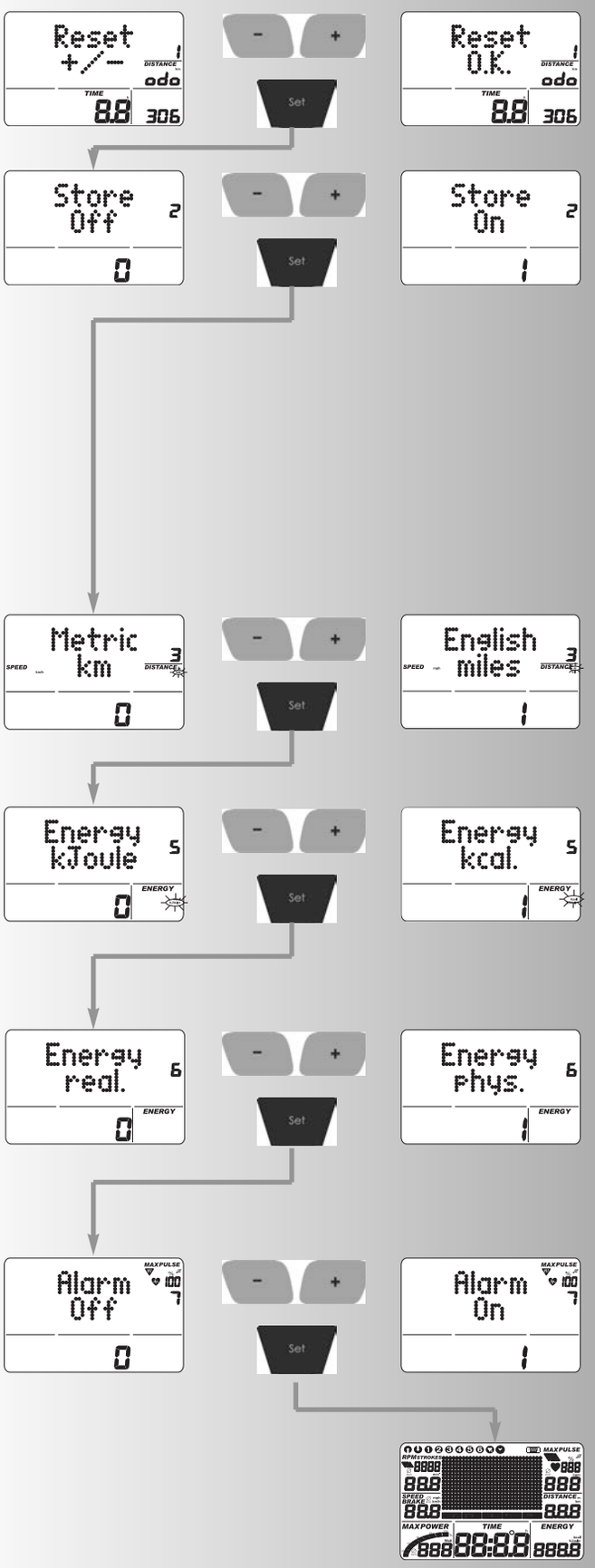
Se a pulsação do treino introduzida não for alcançada (-11 pulsações) é indicado o símbolo "*LO*".Se a pulsação for excedida (+11 pulsações) é indicado o símbolo "*HI*".

Se a pulsação máxima for excedida pisca a seta " *HI*" e é indicado o texto "*MAX*".

Se nos ajustes individuais estiver activado o "som de alarme em caso de superação da pulsação máxima" são emitidos sons adicionais.

***Observação: surge apenas, se a pulsação pretendida tiver sido alcançada 1x.**





Ajustes individuais

Proceda de acordo com o esquema apresentado ao lado: prima "Reset"

indicação: todos os segmentos

Prima agora "SET" prolongadamente: menu: ajustes individuais

indicação: Reset +/–, total de quilómetros e tempo de treino

1. Apagar o total de quilómetros e o tempo de treino

Prima "Mais" + "Menos" simultaneamente

Função: apagar a indicação: "Reset O.K."

Prima "Set": salto para o ajuste seguinte

indicação : Store

Ou:

Salte a eliminação do total de quilómetros premindo apenas "SET"

indicação: Store

2. Guardar os valores

Prima "Mais" ou "Menos"Os valores para o tempo, a energia, o percurso, a idade e a pulsação pretendida são guardados de forma permanente

Função:

ON = memorização também depois de "Reset"
Off = memorização até ao "Reset" seguinte

Prima "Set":

salto para o ajuste seguinte

indicação: Metric ou English

3. Indicação da unidade em quilómetros/milhas

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: elecção da indicação de quilómetro ou milhas

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: Energy.

4. Indicação do consumo de energia em kJoule/kcalorie

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação do consumo de energia

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: Energy

5. Indicação da transformação mecânica/humana da energia

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: selecção da indicação da transformação da energia

real: a transformação da energia da pessoa que treina com 16,7 % de eficácia.

fís.: a transformação da energia do aparelho, calculada de forma apenas física.

Prima "Set": a unidade seleccionada é aceite e salta-se para o ajuste seguinte

indicação: alarma

7. Som de alarme em caso de superação máxima

Prima "Mais" ou "Menos"

Função: Som de alarme LIGADO/DESLIGADO.

Prima "Set": o ajuste seleccionado é aceite e ocorre uma "reinicialização" da indicação

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar
Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.Fim do programaO fim de um programa (programas de perfis, count-down) é indicado através de um som breve.

Superação da pulsação máxima
Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

Edição de erros
Em caso de erros, p. ex. Recovery não executável sem sinal de pulsação, são emitidos 3 sons breves.

Função automática de Scan Ligar e desligar
Ao activar e desactivar a função automática de Scan é emitido um som breve

Recovery

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino.Cálculo da avaliação da condição física (F):

$$\text{Classificação (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pulsação em esforço P2 pulsação em recuperação
F1.0 = muito boa F6.0 = insuficiente

Comutação entre tempo e percurso

Nos programas 1-6 é possível mudar nos valores o perfil por coluna de modo de tempo (1 minuto) para modo de percurso (200 metros ou 0,1 milhas).

Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita. No caso de perfis com mais de 30 minutos até ao centro (coluna 15). Depois o perfil desloca-se da direita para a esquerda. Se o fim do perfil surgir na última coluna (coluna 30), a coluna intermitente desloca-se ainda mais para a direita até ao fim do programa.

Funcionamento dependente do número de rotações

(binário de travagem constante)

O travão electromagnético de corrente parasita define um binário de travagem constante.

Cálculo do valor médio

O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

Indicações relativas à medição da pulsação
O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com cinto torácico
Respeite as respectivas instruções.

Falhas no computador de treino
Prima a tecla SET prolongadamente

Glossário

Idade
Valor para o cálculo da pulsação máxima.

Dimensão
Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal, horas (h) e potência (Watt)

Funcionamento dependente do número de rotações
O rendimento indicado não se altera até que os batimento/min ou o nível de esforço seja alterado. No caso de uma alteração do número de remadas, é calculado e respectivamente indicado o rendimento actual, a partir do binário de travagem (nível de resistência) (constante) e do número actual de remadas. No treino o nível de resistência é aumentado ou reduzido em incrementos de 1 nível com a tecla "+" ou "-". De seguida, o binário de travagem é mantido constante e a indicação do rendimento, com o número de remadas alterado, é calculada de novo, tal como descrito em cima.

Energia (real.)
Calcula a transformação da energia do corpo com um grau de eficácia de 16,7% para a aplicação do rendimento mecânico. Os restantes 83,3 % são transformados pelo corpo em calor.

Pulsação para a queima de gordura
Valor calculado de: 65 % da pulsação máxima

Pulsação de fitness
Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

Glossário
Um conjunto de possíveis explicações.

Símbolo HI
Se surgir "HI" significa que uma pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se piscar HI a pulsação máxima foi excedida.

Símbolo LO
Se surgir "LO" significa que uma pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsação.

Manual –
Valor calculado de: 40 – 90 % da pulsação máxima

Pulsação(ões) máxima(s)
Valor calculado a partir de 220 menos a idade

Menu
Indicação na qual se introduzem ou seleccionam valores.

Power
Valor actual da potência (de travagem) mecânica em Watt, que o aparelho transforma em calor.

Perfis
Alteração dos rendimentos representada no campo de pontos ao longo do tempo e do percurso.

Programas
Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

Campo de pontos
Área de indicação com 30 x 16 pontos para a representação de perfis de rendimento, bem como indicações de texto e valores.

Pulsação
Medição do batimento cardíaco por minuto.

Recovery
Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir

da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Reset
Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

Interface
Tomada SUB-D de 9 pinos (RS232/serial) para a troca de dados com um computador.

Comando
A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

Pulsação pretendida
Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

Treinar com a MÁQUINA DE REMAR

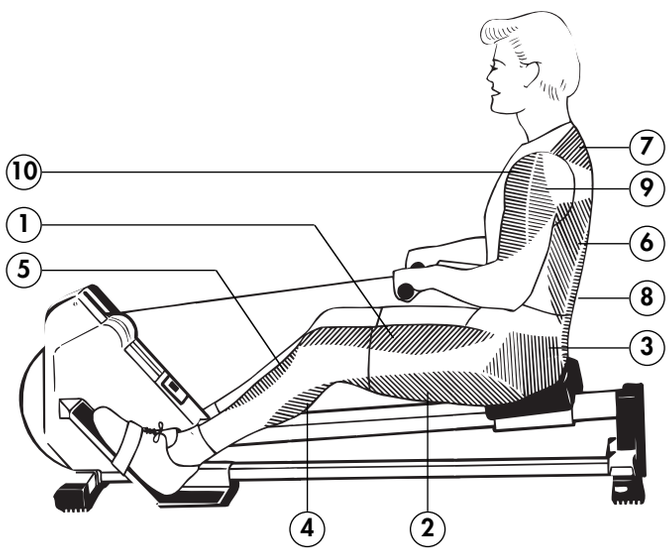
A máquina de remar KETTLER oferece todos os benefícios do "verdadeiro" remo, mas sem os inconvenientes e as despesas que um "lançamento à água" comporta. O remo é um desporto que melhora não só o rendimento do sistema cardiovascular, como também a força e a resistência. As indicações que se seguem deverão ser lidas com atenção antes de iniciar o treino.

Importante
Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico de família para saber se a sua aptidão física é suficiente para a prática de exercício com a máquina de remar. O resultado do exame médico deverá ser utilizado como base para a elaboração de um programa de treino. As seguintes instruções destinam-se exclusivamente a pessoas saudáveis.

As vantagens do treino de remo
Como já foi mencionado, o remo é uma excelente possibilidade de aumentar a performance do sistema cardiovascular. Além disso, aumenta a capacidade de absorção de oxigénio. O remo é ainda adequado para queimar gorduras, no sentido em que actua sobre as reservas de gordura (na forma de ácidos gordos), convertendo-as em energia.

Um outro benefício importante do remo está relacionado com o fortalecimento das zonas musculares mais importantes do nosso corpo. Neste sentido, o fortalecimento dos músculos dos ombros e das costas pode comportar benefícios especiais do ponto de vista ortopédico. O fortalecimento dos músculos das costas pode contribuir para evitar problemas ortopédicos, os quais ocorrem com demasiada frequência nos dias de hoje. O treino com a máquina de remar KETTLER apresenta, assim, um método de treino abrangente. Aumenta-se a resistência, ao mesmo tempo que não se esforçam as articulações.

Quais os músculos que são trabalhados
Os movimentos executados na prática de remo trabalham todas as zonas musculares do corpo, mas há zonas que são submetidas a um maior esforço do que outras. As zonas são apresentadas na figura seguinte.



Tal como apresentado na figura em cima, tanto a parte superior como a parte inferior do tronco são trabalhadas da mesma forma. Ao remar, trabalham-se, na zona das pernas, os músculos tensores (1), os músculos flexores (2), bem como os músculos tibiais e da barriga das pernas (5, 4). Os músculos glúteos (3) são também exercitados devido ao movimento de ancas.

No tronco, os movimentos do remo exercem um efeito essencialmente sobre os músculos das costas (6) e da coluna vertebral (8), bem como os músculos trapézios (7), os deltóides (9) e o músculo tricípite braquial (10).

Planeamento e controlo do treino de remo

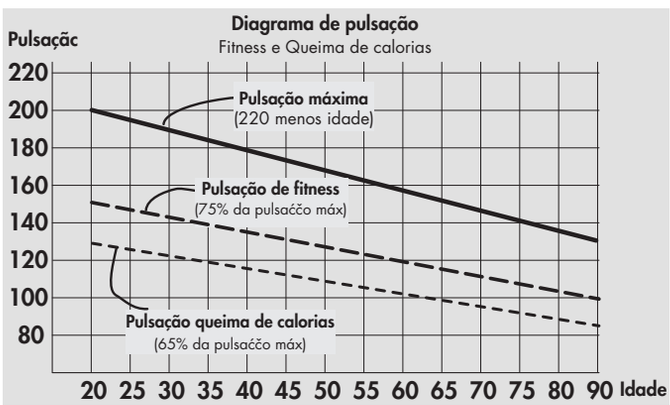
Tome a sua condição física actual como base para o planeamento das suas unidades de treino. O seu médico de família poderá submetê-lo a uma avaliação física, na qual se determinará a sua habilidade corporal. O resultado desta avaliação deverá ser tomado em consideração ao planear o seu programa de treino. Se não realizar nenhuma avaliação física, deverá impreterivelmente evitar um esforço excessivo durante o seu treino. O seu planeamento deverá respeitar o seguinte princípio: um treino de resistência pode ser controlado de igual modo quer pela extensão, quer pelo nível do esforço e intensidade.

Intensidade do treino

A intensidade do esforço durante o treino de remo pode ser determinada medindo o pulso. Poderá variar a intensidade do treino de remo, por um lado, alterando o número de movimentos por minuto, e, por outro lado, ajustando a resistência das unidades elásticas. A intensidade aumenta, se se aumentar a força de tracção e a resistência das unidades elásticas.

Por este motivo, os principiantes deverão evitar um treino com uma força de tracção ou uma resistência elevadas. A força de tracção e a resistência ideais deverão ser determinadas de acordo com a pulsação recomendada (veja o diagrama de pulsação), que deverá ser medida três vezes por cada unidade de treino. Antes de iniciar o treino, meça a pulsação em repouso. 10 minutos depois de iniciar o treino, meça a pulsação em esforço (que deverá estar dentro da faixa recomendada) e, depois de terminar a unidade de treino, meça a pulsação em recuperação.

Um treino regular deverá conduzir rapidamente a uma descida das pulsações em repouso e em esforço. Este é um sinal dos efeitos benéficos do treino de resistência. O coração bate mais devagar e tem mais tempo para receber sangue, que poderá circular pelos músculos coronários.



Plano de treino

O plano de treino diz respeito à duração das unidades de treino individuais e à frequência semanal. Segundo os profissionais, o seguinte plano de treino é especialmente eficaz:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

As unidades de treino com uma duração de 20-30 minutos e de 30-60 minutos não são indicadas para principiantes. Os principiantes deverão intensificar o seu plano de treino de forma gradual, mantendo os primeiros blocos de treino relativamente breves. O treino por blocos pode ser uma boa alternativa para o início do treino.

De seguida, apresenta-se um exemplo de um programa típico para principiantes, para as primeiras 4 semanas:

unidades de treino	Duração do bloco de treino
	1.º/2.º semana
Três por semana	3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo
	3.º/4.º semana
Quatro por semana	5 minutos de remo 1 minuto de intervalo 5 minutos de remo

No final destas 4 semanas de treino para principiantes, os blocos podem ser prolongados para 10 minutos de remo sem intervalos. Se, numa fase posterior, preferir 3 unidades de treino por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino.

Exercícios de ginástica complementares

Os exercícios de ginástica são o complemento ideal para a prática de remo. Faça sempre exercícios de aquecimento antes de começar a remar. Nos primeiros minutos, active a circulação sanguínea remando ligeiramente (10-15 movimentos por minuto). Faça exercícios de alongamento antes de iniciar o treino de remo literalmente dito. No final do treino de remo, também deverá realizar movimentos ligeiros e repetir os exercícios de alongamento durante a fase de arrefecimento.

Indicações para o treino de resistência com a COACH da KETTLER COACH

A par do treino de remo, a COACH é igualmente apropriada para o treino de fitness com incidência no aumento de resistência. Para que o treino seja benéfico para a saúde é impreterível prestar atenção a alguns pontos, os quais resumimos de seguida:

1. Como principiante, evite treinar com resistências muito pesadas.
2. Treine apenas com resistências pesadas que possa controlar sem prender a respiração.
3. Execute todos os movimentos de modo uniforme e não os execute com brusquidão ou rapidez.
4. Mantenha as costas direitas durante todos os exercícios e evite curvar as costas para dentro ou para fora durante o treino.
5. Não se esqueça de que os seus ligamentos, tendões e articulações não se adaptam com a mesma rapidez com que os músculos se fortalecem e a sua força aumenta.

Conclusão: aumente lentamente a resistência ao longo de um processo de treino contínuo.

Apresentação abreviada de alguns métodos de treino

Para o treino de fitness recomendamos o método de treino orientado para o aumento da resistência. Isto significa que os exercícios com uma resistência leve (aprox. 40-50% da "intensidade máxima*" individual) devem ser repetidos 15 a 20 vezes. *Com intensidade máxima, referimo-nos aqui à força máxima individual que é utilizada para levantar uma vez um peso pesado.

Exemplo para planear o treino

Exercício	1.-2.	semanas	3.-4.	semanas	5.-6.	semanas
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = Conjunto ou série *Wdh = Número de repetições

Comece sempre o seu treino com exercícios de aquecimento. Durante o treino, descanse aprox. 60 min. após cada conjunto de exercícios.Treine 2 – 3 vezes por semana com a COACH e aproveite todas as oportunidades para complementar o seu treino, p.ex., dando longos passeios, andando de bicicleta, nadando, etc. Vai ver que, com um treino regular, a sua condição física e o seu bem-estar irão progredir em menos de nada.

Otro exercicios: página 218

Indicações de aviso!

Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos neste aparelho o melhor possível. O aparelho destina-se a ser utilizado exclusivamente por adultos.

Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho.

Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico.O aparelho não deve ser considerado como um brinquedo em caso algum. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e pelo temperamento das crianças, o manuseamento do aparelho pode ser perigoso e provocar situações imprevistas, o que exclui uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.

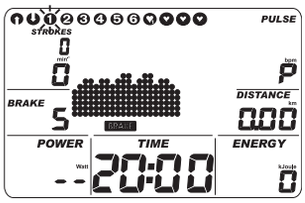
A montagem do aparelho tem de ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.

Se fizer exercício regularmente, recomendamos que inspeccione todas as partes do aparelho a cada um a dois meses, bem como os elementos de fixação, em especial as porcas e os parafusos. A fim de garantir o nível de segurança da construção deste aparelho, suspenda a utilização do aparelho em caso de desgaste e substitua de imediato as peças desgastadas.

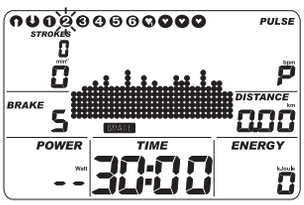
Programas de treino integrados

O computador COACH da KETTLER está equipada com 6 perfis de rendimento e 2 programas comandados por pulsações. Estes podem ser chamados com a tecla de programa. Os programas diferenciam-se claramente quanto à intensidade e a duração do esforço.

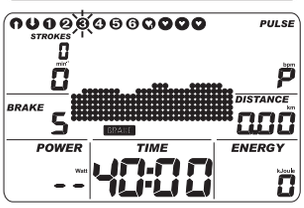
Os 6 perfis de rendimento foram concebidos para "Treino por intervalos 20 min", "Último esforço 30 min", "Redução de peso 40 min", "Fitness 40 min", "Programa Power 30 min" e "Treino por intervalos 60 min". Os dois programas comandados por pulsações são compostos por "Treino extensivo por intervalos 40 min" e "Treino com intensidade alternada 30 min". A seguinte descrição dos programas ajuda-o a seleccionar o programa adequado à sua capacidade de esforço. Por norma, todos os perfis podem ser deslocados verticalmente em função da intensidade (nível de esforço ou frequência de pulsação), ou seja, a intensidade pode ser aumentada ou diminuída individualmente.



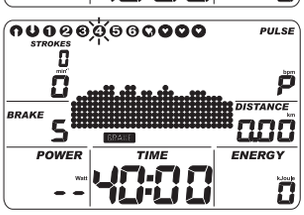
P1 "Treino por intervalos 20 min"
Treino intensivo para pessoas treinadas (ou se necessário, reduzir o nível de entrada) com número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 80-90% da frequência cardíaca máxima, 20 min de duração



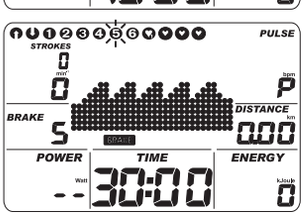
P2 "Último esforço 30 min"
para pessoas treinadas com alternância entre um número de remadas elevado e rápido nos picos e remadas calmas, 30 min de duração



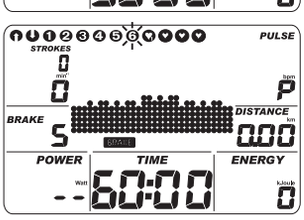
P3 "Redução de peso"
número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 60-75% da frequência cardíaca máxima, 40 min de duração



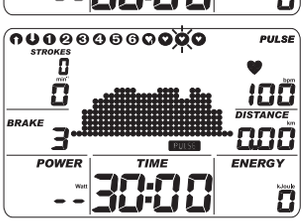
P4 "Fitness 40 min"
número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 75-85% da frequência cardíaca máxima para pessoas não treinadas ou 80-90% da frequência cardíaca máxima para pessoas treinadas, 40 min de duração



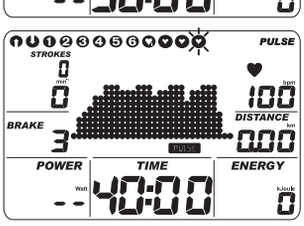
P5 "Programa Power 30 min"
para pessoas treinadas (ou se necessário, reduzir o nível de entrada) com frequência cardíaca máxima (aprox. 27-35 / min), aprox. 85-95 % da frequência cardíaca máxima, 30 min de duração



P6 "Treino por intervalos 60 min"
número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), aprox. 70 - 85% da frequência cardíaca máxima, 60 min de duração



HRC 3"Treino com intensidade alternada 30 min"
comandado por pulsação número médio de remadas (aprox. 20-27 / min), 65% (na pausa) – 85% da frequência cardíaca máxima



HRC 4"Treino extensivo por intervalos 40 min"
comandado por pulsaçãonúmero médio de remadas (aprox. 20-27 / min), 75% -82% da frequência cardíaca máxima

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsanvisninger
- Service 164
- Din sikkerhed 164

Kortfattet beskrivelse 165
- Funktionsområde / taster 166
- Visningsområde / display 167-168
- Visningsværdier 169

Hurtigstart (for at lære træningsapparatet at kende) 169
- Træningsstart 169
- Træningsslut 169
- Hvilemodus

Træning

... ved hjælp af indstilling af belastning 170
- Count-Up 170
- Count-Down 170
- Indstillingsområde 170

Åretag 170
Slagtal 170
Signalering 170
Tid 170
Energi 171
Distance 171
Visning af præstation 171
Alder 171
Maksimalpuls 171
Valg af målpuls (Fat/Fit/Man.) 171
- Indstilling af målpuls 171
- Træningsberedskab 171
- Træningsprofiler 1 – 6 172
- Omstilling tid/distance 172

... ved hjælp af pulsindstillinger
- HRC1 - Count-Up 173
- HRC2 - Count-Down 173
- HRC3 – Kørespil 30 MIN 173
- HRC4 – Ekstensiv intervaltræning 40 min 173

Træningsfunktioner 174
- Visningsskift 174
- Profiljustering 174
- Visning af præstation 174
- Træningsafbrydelse/-slut 174
- Genoptagelse af træning 174
- Recovery (måling af hvilepuls) 175

Indstillinger og funktioner 175
- Skema: Indstillinger/funktioner 175
- Skema: Pulsfænomener 175

Individuelle indstillinger 176
- Sletning af total kilometer 176
- Lagring af indstillinger 176
- Valg: KM/mil -visning 176
- Valg: kJoule/Kcal -visning 176
- Valg: Energivisning real/fys. 176
- Alarmtone TIL/FRA 176

Generelle oplysninger 177
- Systemlyde 177
- Recovery 177
- Omskiftning tid / distance 177
- Profilvisning ved træning 177
- Hastighedsafhængig drift 177
- Beregning af gennemsnitsværdi 177
- Informationer om pulsmåling 177

Med øreclips 177
Med brystbælte 177
- Driftsforstyrrelser på computeren 177
- Informationer om interface 177

Glossar 177

G

Dette tegn henviser til glossaret i vejledningen. Det pågældende begreb forklares der.Træningsvejledning

- **Udholdenhedstræning** 178
- Belastningsintensitet 178
- Belastningsomfang 179
- Integrerede træningsprogrammer 180
- Mere eksempelne for øvelsene 218

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

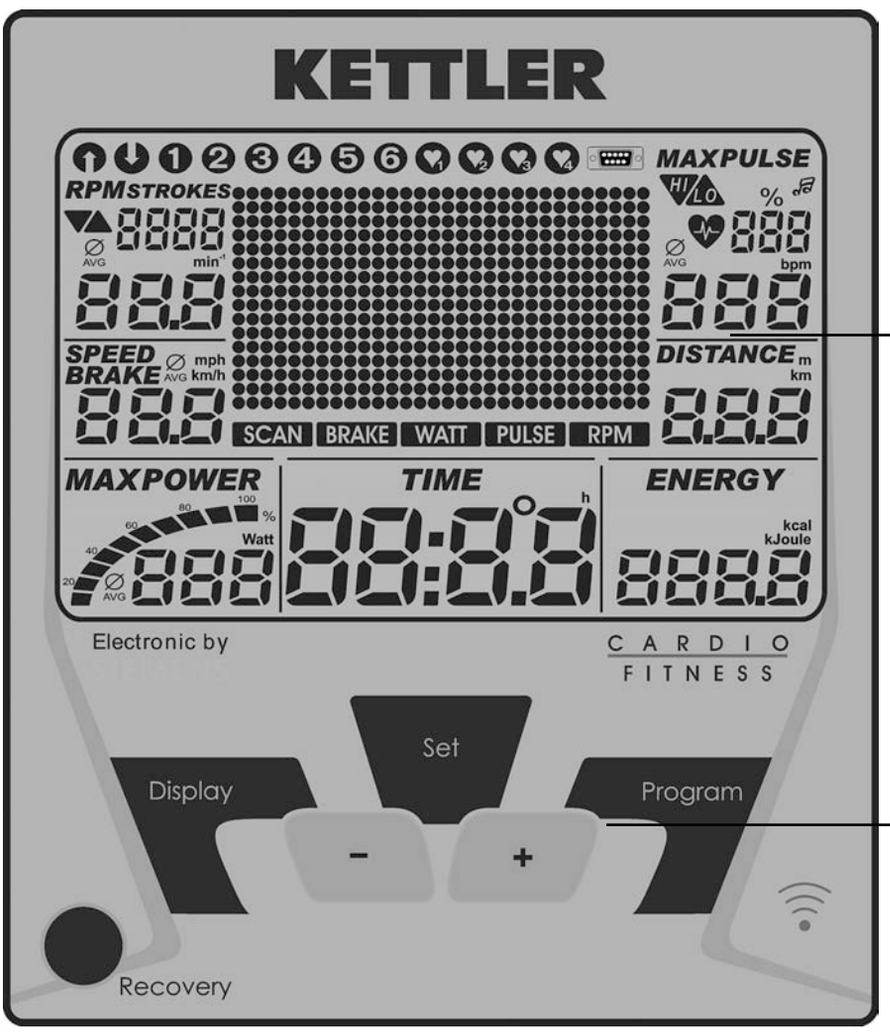
- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

For din egen sikkerheds skyld:

- **Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man helbredsmæssigt er i stand til at klare træningen. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på lægens diagnose. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.**

Kortfattet beskrivelse

Elektronikken har et funktionsområde med taster og et visnings-område (display) med variable symboler og grafik.

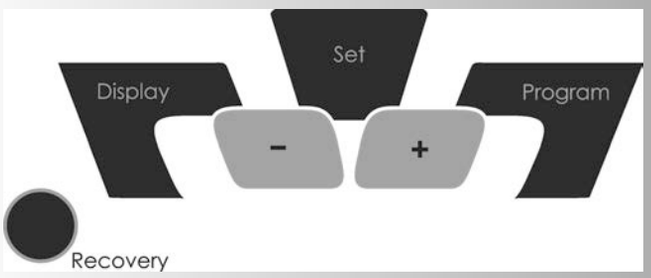


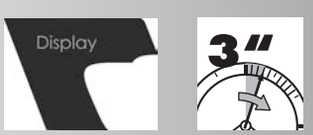
Visningsområde

Display

Funktionsområde

Taster





Kortfattet vejledning

Funktionsområde

De seks taster forklares kort efterfølgende.

I de enkelte afsnit forklares anvendelsen nøjagtigt. I disse beskrivelser benyttes samme navne for funktionstasterne.

SET (tryk kortvarigt)

Med denne funktionstast hentes indstillinger frem.

De indstillede specifikationer overtages.

SET (hold tasten inde)

Sletning af visning (reset)

Undtagelse: ved visning af alle segmenter: Genkaldelse "Individuelle indstillinger" med Visning: Reset +/-

Display (kort tryk)

Med denne funktionstast skifter den aktuelle miderste visning over til næste visningsområde eller slukker for det automatiske visningsskift.

Display (længere tryk)

Visning: SCAN

Program

Med denne funktionstast vælges de forskellige programmer.

Trykkes der endnu engang > næste program

Holdes tasten inde > programgennemløb

Minus – / plus + taster

Med disse funktionstaster ændres værdierne i de forskellige menuer inden træning, og ved træning justeres belastningen.

- frem "plus"
- eller tilbage "minus"
- holdes tasten inde > skiftes hurtigere
- trykkes der **samtidigt** på "plus" og "minus":
- belastningen springer til **trin 1**
- Programmerne springer til **oprindeligt**
- Indstilling af værdier springer ti l **Fra (Off)**

RECOVERY

Men denne funktionstast startes hvilepuls-funktionen.

Bemærk:

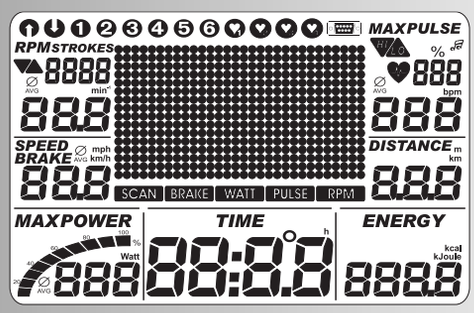
Andre funktioner af tasterne forklares på det passende sted i betjeningsvejledningen.

Pulsmåling

Pulsmåling sker ved hjælp af et brystbælte, der indgår i leverancen. Vær venligst opmærksom på vejledningen.

Visningsområde / display

Visningsområdet (kaldt display) informerer om de forskellige funktioner og om de pågældende valgte indstillingsmodi.



Programmer: Count up / Count down

Programmerne varierer med hensyn til tællemåden.Count up: Optælling, Count down: Nedtælling

Programmer

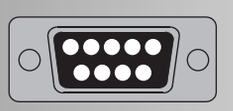
Belastninger over tid eller distance
Fastindstillede profiler 1–6

Pulsstyrede programmer: HRC1-HRC4

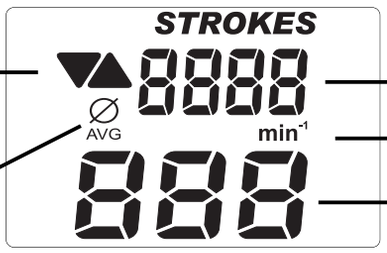
Målpuls(e) over tiden
Fire programmer, der regulerer belastningen via en forudindstillet pulsværdi eller via flere forudindstillede pulsværdier.

Interface

Når dette symbol vises, er der oprettet dataforbindelse til en pc.



Slag / slagtal



Pile til slagtalsområdeVisning ved afvigelse fra -/+ 4 slag/min

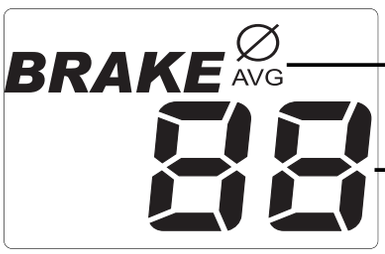
Gennemsnitsværdi (AVG)

Slag (antal)
Værdi 0 – 9999

Dimension

Slagtal (slag pr. minut)
Værdi 0 – 199

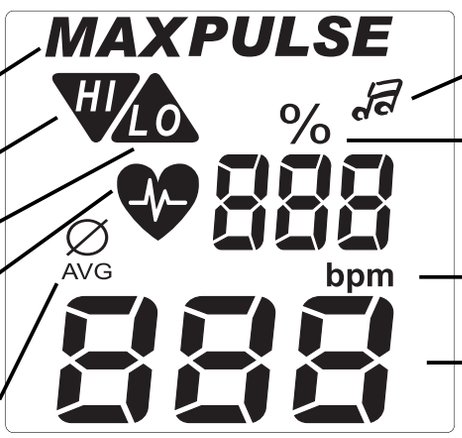
Bremsetrin



Gennemsnitsværdi (AVG)

Værdi 1 – 15

Puls



Maksimalpuls

Advarsel (blinker) Max.Puls +1

Målpuls overskredet +11

Målpuls underskredet -11

Hjertesymbol (blinker)

Gennemsnitsværdi (AVG)

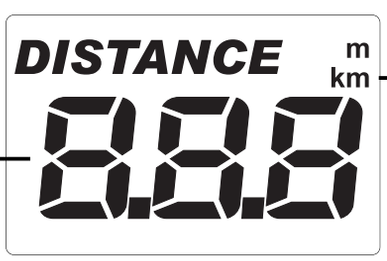
Advarselstone TIL/FRA

Procentværdi
Faktisk puls / max. puls

Dimension

Værdi 0 – 220

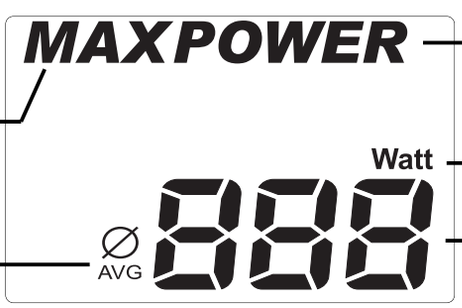
Distance



Værdi 0 – 499

Indstillelig dimension

Præstation



MAXPOWER Visning
(Toppræstation ved et åretag)

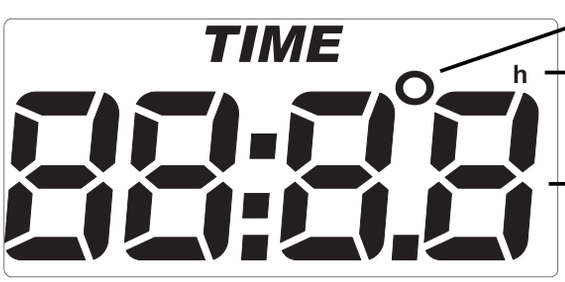
Gennemsnitsværdi (AVG)

POWER Visning
(Gennemsnitspræstation ved et åretag)

Dimension

Værdi 25 – 999

Tid

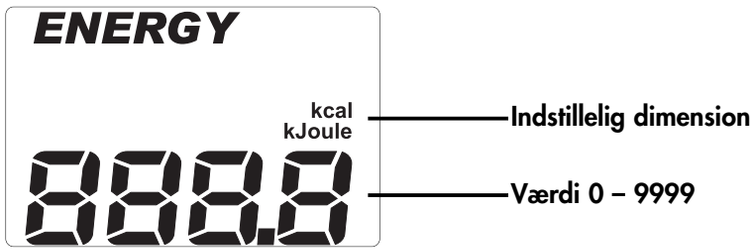


Temperatur °C/°F

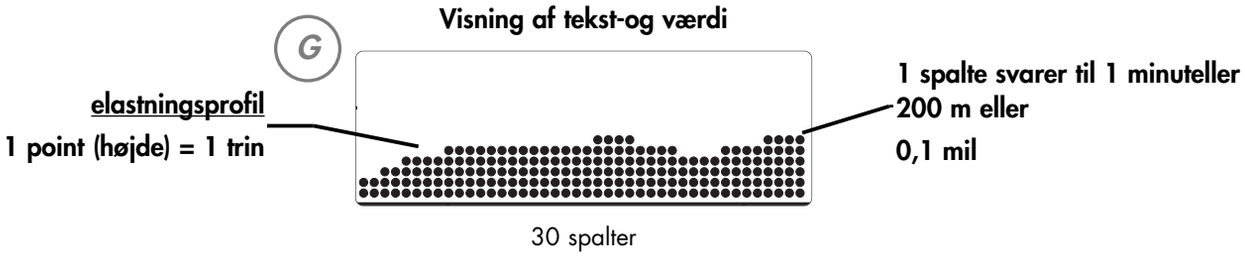
Tidsmåler

Værdi 0 – 99:59

Energiforbrug



Punkter



Hurtigstart (for at lære træningsapparatet at kende)

Træningsstart:

Uden særlige indstillinger

- Der vises et velkomstbillede, når træningsapparatet tændesVisning af total kilometer og total træningstid
- Efter 3 sekunder: Visning "Count Up"; alle værdier viser 0; bortset fra bremsetrin og præstation
- Træningsstart

Visning

Slag, slag/min, bremsetrin, præstation, tid, puls (hvis pulsregistrering aktiveret), distance, energi

Ændringer i belastninger og i træningen:

- "Plus": Bremsetrin øges med 1 trin.
- "Minus" reduceres med et trin.

På grundlag af bremsetrin og slag/min beregnes præstationen.

Henvisning:

Åretagene pr. minut vises først efter ca. 5 sekunder.

Træningsslut

- Gennemsnitsværdier (Ø):

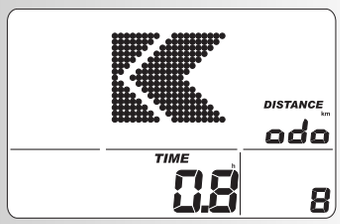
Visning

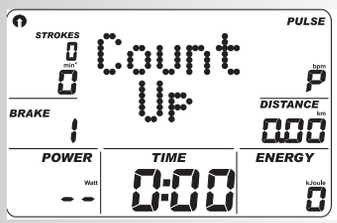
Slag/min, bremsetrin, præstation, tid, puls (hvis pulsregistrering er aktiveret

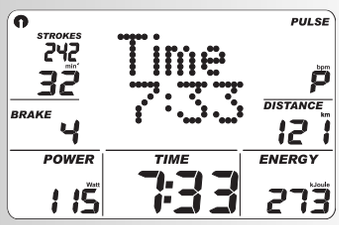
- Samlede værdierSlag, tid, distance og energi

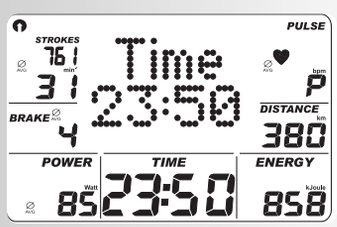
Hvilemodus

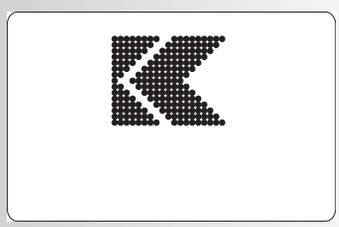
Træningsapparatet skifter til hvilemodis 4 minutter efter endt træning. Tryk på en vilkårlig tast. Visningen starter igen med "Count Up".

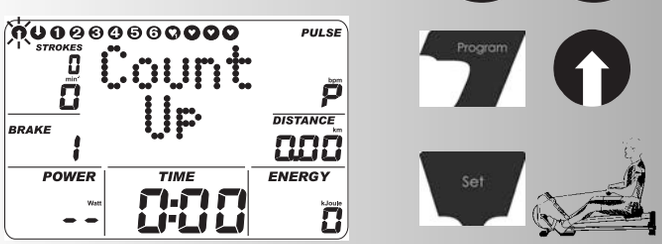


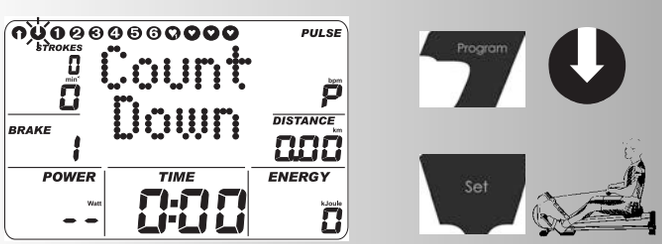












Træning

Computeren er udstyret med 12 træningsprogrammer. De er vidt forskellige hvad angår belastningsintensitet og –varighed.

1. Træning med belastningsindstillinger

a) Manuelle belastningsindstillinger
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Belastningsprofiler
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Træning ved hjælp af pulsindstillinger

a) Manuelle pulsindstillinger
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Pulsprofiler
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4"

Træning ved hjælp af præstationsindstillinger

a) Manuelle belastningsindstillinger
(PROGRAM) "Count Up"
- Tryk på "PROGRAM" indtil: ***Visning:*** "Count Up" start træning, alle værdier tæller opad.

eller
- tryk på "SET": Indstillingsområde
- "Plus" eller "Minus": Korrigér belastningen. Start træning, alle værdier tæller opad.

(PROGRAM) "Count Down"
- Tryk på "PROGRAM" indtil:

Visning: "Count Down"

Programmet tæller nedad > 0 fra de indtastede værdier. Indtastes der ingen værdier, starter træningen i programmet "Count Up".Til programstart skal der findes mindst en indtastet værdi inden for indstillingsområdet.
- Tryk på "SET": Indstillingsområde

Indstillingsområde
Visning: Indstilling åretag "Str."

Indstilling åretag
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 900) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu indstilling af slagtal "St./min"

Indstilling slagtal
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu signalering "Beep."

Signalering
"Beep Off" = ingen akustisk understøttelse af slag
"Beep 1x" = 1 Lydsignal til hele åretaget
"Beep 2x" = 1 Lydsignal til 1/2 åretag
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 1x) Bekræftes med "SET".

Visning: næste menu tidsindstilling "TIME"

Tidsindstilling
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 45:00) Bekræft med „SET".

Visning: næste menu energiindstilling "Energy"

Energiindstilling
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 1500) Bekræft med „SET".

Visning: næste menu distanceindstilling "Dist."

Indstilling af distance
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 14,00) Bekræft med „SET".

Visning: næste menu indstilling af alder "Power"

Power AVG

Ved valg af "Power AVG" visesgennemsnitspræstationen, ved "Power MAX" toppræstationen af et åretag
- Træf et valg med "Plus" eller "Minus" Bekræft med "SET".

Visning: næste menu indstilling af alder: "Age"

Indstilling af alder

Indtastning af alder benyttes til beregning og overvågning af maksimalpulsen (symbol HI , advarselstone hvis aktiveret).
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 34). Ud fra disse værdier beregnes maksimalpulsen på 186 efter forholdet (220 - alder) Bekræft med „SET".

Visning: næste menu indstilling af maksimalpuls "Max"

Indstilling af maksimalpuls
- Indtast værdier med "Minus"Maksimalpulsen kan kun reduceres! Bekræft med "SET".

Visning: næste menu valg af målpuls "Fat 65%"

Valg af målpuls
- Vælg med "Plus" eller "Minus"
- Fedtforbrænding 65%, fitness 75%, manuelt 40 - 90 % Bekræft med „SET" (f.eks. manuelt 40 - 90 %)
- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. manuelt 83)

Bekræft med „SET" (indstillingsmodus afsluttet)

Visning: Træningsberedskab med alle indstillinger

eller

indstilling af målpuls indtastningen 40 - 200 er beregnet til fastlægning og overvågning af en aldersuafhængig træningspuls (symbol HI, advarselstone, hvis aktiveret, ingen overvågning af maksimalpuls). Til dette formål skal maksimalpulsindstilingen stå på "Off".
- Fravælg overvågning af maksimalpuls med "Plus" eller "Minus". ***Visning:*** "Max Off" Bekræft med „SET".

Visning: næste indstilling "Målpuls" (Pulse)
- Indtast værdien med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130) Bekræft med „SET" (indstillingsmodus afsluttet)

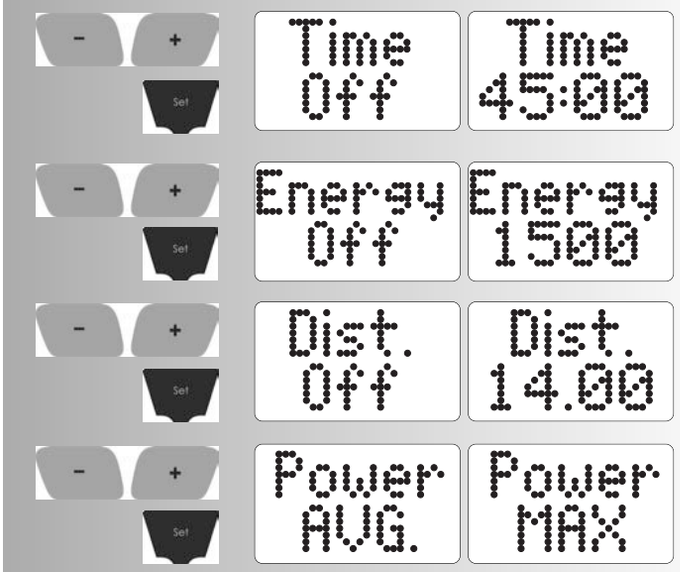
Visning: Træningsberedskab med alle indstillinger

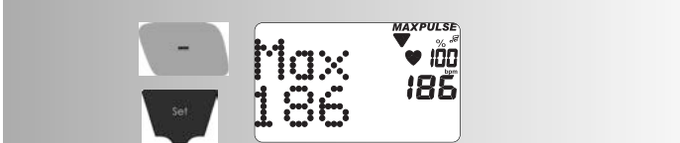
Træningsberedskab

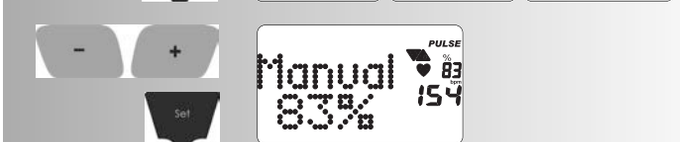
Belastning

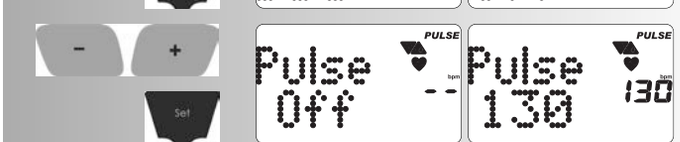
Belastning forandres med "Plus" eller "Minus".

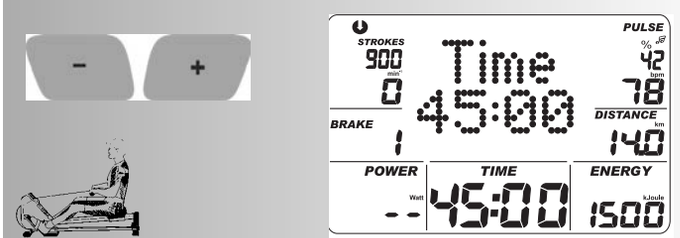
Træningsstart ved roning. Belastningen, der er indstillet før træningsstart, bliver lagret.

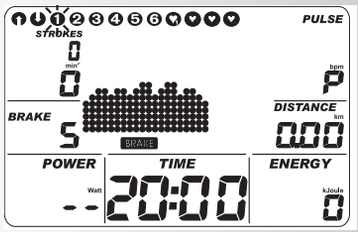


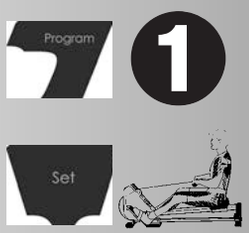










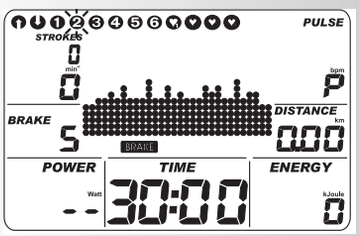


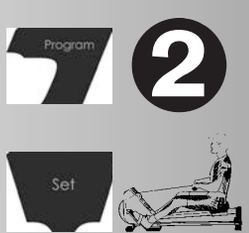
Henvisning:

- En oversigt om alle indstillingsmuligheder i de enkelte programmer er sammenfattet i tabellerne (se side 175).
- Alle indstillinger vil gå tabt ved"Reset". Hvis der aktiveres "Lagring af indstillinger" ved Individuelle indstillinger (side 176), forbliver indstillingerne lagret. Ved næste genkaldelse af Count Up / Count Down overtages alle data.

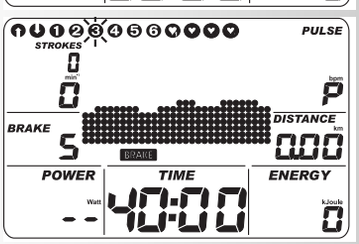
b) Præstationsprofiler (PROGRAM) "1" – "6"

Alle profiler vælges ved at trykke på "PROGRAM",f.eks.
Visning: "1" Fitness-test efter WHO-standard **Intervaltræning 20** ; Belastning trin 5–8, 20 min.
Tryk på "SET": Indstillingsområde,

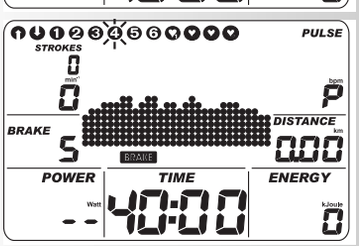




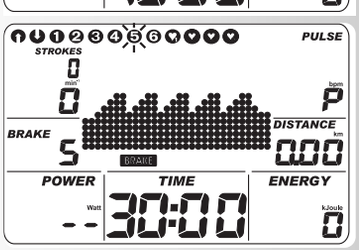
- Tryk på PROGRAM" indtil
  Visning: "2"S**purts**; Belastning trin 5–9, 30 min
  Tryk på "SET": Indstillingsområde,
  Tryk på PROGRAM" indtil:



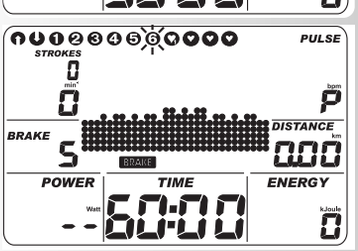
Visning: "3"**Vægtreduktion**; Belastning trin 5–7, 40 min
Tryk på "SET": Indstillingsområde,
Tryk på PROGRAM" indtil:



Visning: "4"**Fitness** ; Belastning trin 5–8, 40 min
Tryk på "SET": Indstillingsområde,
•Tryk på PROGRAM" indtil:



Visning: "5"**Powerprogram** ; Belastning trin 5–9, 30 min
Tryk på "SET": Indstillingsområde,
Tryk på PROGRAM" indtil:



Visning: "6"**Interval 60**; Belastning trin 1–5, 60 min
Tryk på "SET": Indstillingsområde

Bemærk:

Ved tider på over 30 min komprimeres profilen til 30 spalter i programvisningerne.

Programskift tid / distance

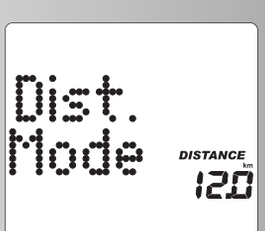
I programmerne 1-6 er det muligt at skifte fra tids- til distancemodus i indstillingsområdet.

- Indstil modus med "Minus" eller "Plus"

Bekræft med „SET".

Visning: Træningsberedskab

Distancen pr. spalte udgør 0,4 km (0,2 mil). Cross-ergometer: 0,2 km (0,1 mil)



2. Træning ved indstilling af puls

Manuelle pulsindstillinger
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Tryk på "PROGRAM" indtil ***Visning:*** HRC1
- Tryk på „SET": Indstillingsområde

eller
start træning, alle værdier tæller opad.
Belastningen øges automatisk, indtil målpulsen er nået (f.eks. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

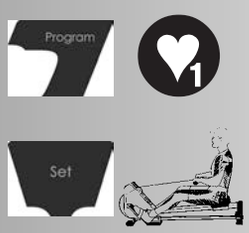
- Tryk på "PROGRAM" indtil ***Visning:*** HRC2
- Tryk på „SET": Indstillingsområde
  Indtastninger og justeringsmuligheder er analoge med programpunkt "Count Down".
- Træningsstart
  Belastningen øges automatisk, indtil målpulsen er nået (f.eks. 130)

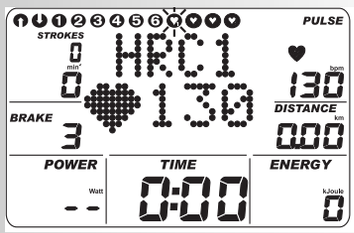
(PROGRAM) "HRC3" Kørespil 30 min

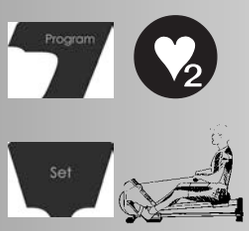
- Tryk på "PROGRAM" indtil: ***Visning:*** HRC3
- Tryk på "SET": Indstillingsområde,
- Træningsstart
  Belastningen øges automatisk, indtil der er opnået forskellige målpulser.

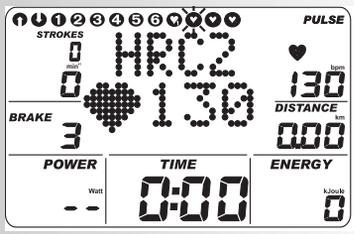
(PROGRAM) "HRC4" Ekstensiv intervaltræning 40 min

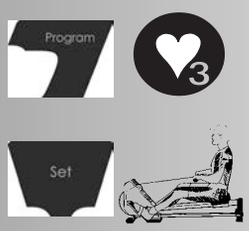
- Tryk på "PROGRAM" indtil: ***Visning:*** HRC4
- Tryk på "SET": Indstillingsområde,
- Træningsstart
  Belastningen øges automatisk, indtil der er opnået forskellige målpulser.

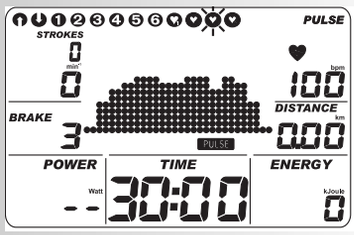


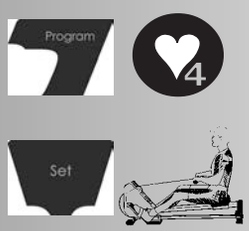


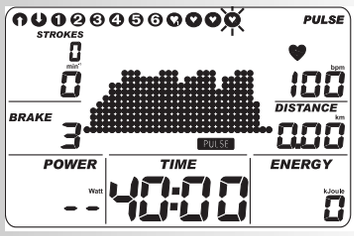












Henvisning:

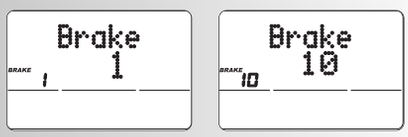
Startbelastning
I HRC-programmerne er der mulighed for at fastsætte startbelastningen fra trin 1 – 10 inden for indstillingsområdet.

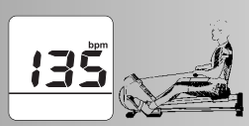
- Værdier indtastes med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 10) Belastningen øges så automatisk fra trin 10 af, indtil målpulsen er opnået (f.eks. 130).

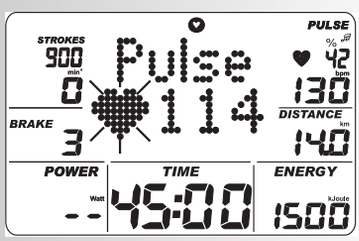
Puls

- Ved hjælp af "Plus" eller "Minus" kan pulsværdien stadig ændres på dette sted og i træning,f.eks. fra 130 op til 135.
  Træningsstart ved roning.

Indstillingsmuligheder: se tabel side 175

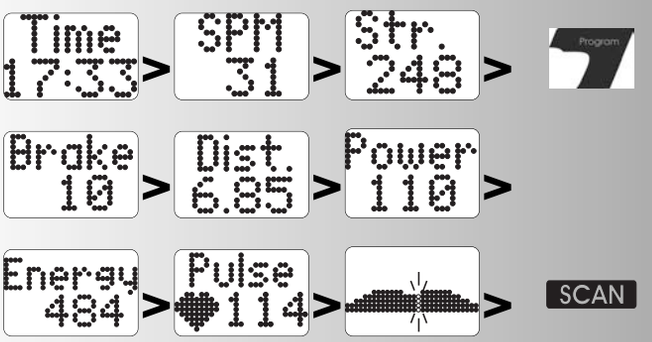






Bemærk:

- En tilpasning af belastningen finder ved HRC-programmer sted ved afvigelser på +/– 6 hjerteslag.



Træningsfunktioner

Skift af visning ved træning

Justering: manuelt

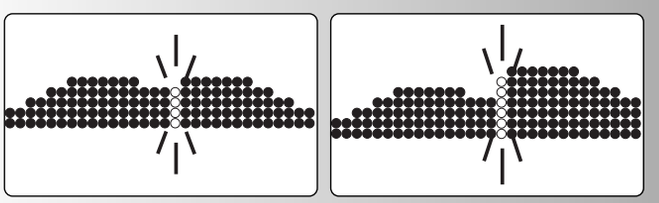
Med "DISPLAY" skifter visningen i pointfeltet i rækkefølgen: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Ændring af indstilling: automatisk (SCAN)

Tryk længere tid på "DISPLAY"- tasten, indtil "SCAN"-symbolet vises i displayet. Skift af visning i 5 sekunders takt. SCAN-funktionen afsluttes ved fornyet tryk på "DISPLAY"-tasten, Recovery-funktionen eller træningsslut.

Ændring af indstillet belastningsprofil

Hvis der foretages en ændring af den indstillede belastning under programafviklingen, vil denne ændring virke mod højre fra den blinkende spalte. Spalterne på venstre side vil vise de forhenværende belastningstrin og forblive uforandret.



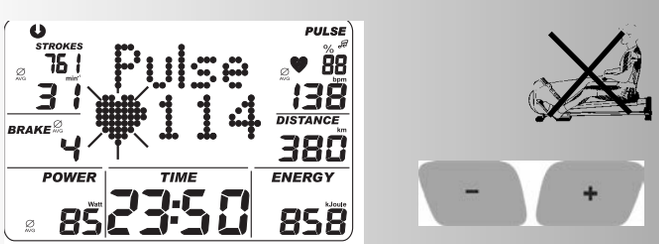
Visning af præstation (POWER / MAXPOWER)

I træningen kan visning af præstation omstilles fra gennemsnitsværdi "POWER" til topværdi "MAXPOWER".

- Træf et valg med "SET"

Anmærkning:

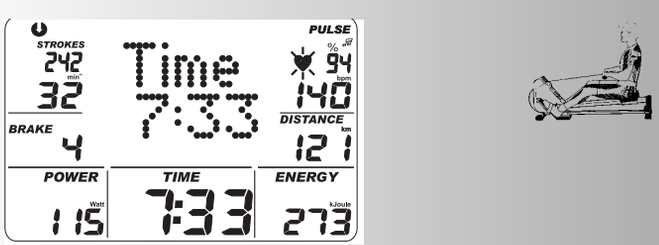
I det midterste display vises der altid den gennemsnitlige præstation.



Træningsafbrydelse eller –slut

Ved mindre end 12 åretag/min eller ved tryk på"RECOVERY", vil elektronikken genkende en træningsafbrydelse. De opnåede træningsdata vises. Slag/min, bremsetrin, præstation og puls (hvis pulsregistrering aktiveret) vises som gennemsnitsværdier med Ø -symbol.

Skift over til aktuel visning med "Plus" eller "Minus". Alle træningsdata vises i 4 minutter. Hvis der ikke trykkes på en tast og hvis der ikke trænes inden for dette tidsrum, vil elektronikken skifte over til hvilemodus.



Genoptagelse af træning

Fortsættes træningen i løbet af 4 minutter, tælles de sidste værdier videre eller nedad.

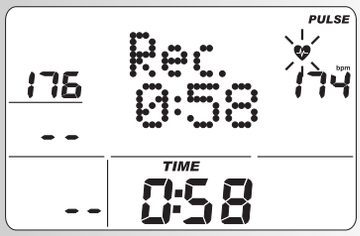
RECOVERY – funktion

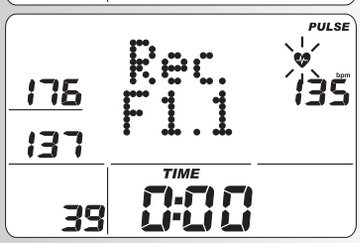
Måling af hvilepuls

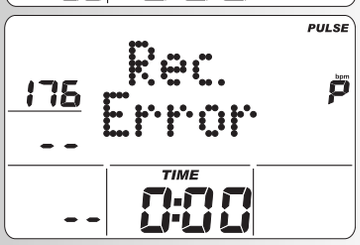
Tryk på "RECOVERY" efter endt træning afsluttet.
Elektronikken måler din puls nedadgående i 60 sekunder.

Trykkes der på "RECOVERY", lagres den aktuelle pulsværdi under "RPM", under "SPEED" lagres pulsværdien efter 60 sekunder. Under "Power" vises forskellen mellem begge værdier. Ud fra denne beregnes en fitnesskarakter (eksempel F 1.1). Visningen udblændes efter 20 sekunder."

RECOVERY" eller "RESET" afbryder funktionen. Hvis der i starten eller slutningen af tilbagetælling af tiden ikke registreres en puls, vises en fejlmelding.







Indstillinger og funktioner

Træning	*Stilstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Belastning	***Belastning***	✔	✔										
Profil	***Profil***			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Slag		✔								✔		
	Slag/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tid, Energi, Distance		✔								✔		
	Max. Puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	eller												
	fedtforbrænding 65% eller ***fitness*** 75% eller ***manuelt*** 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Målpuls 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Tid/distance skift			✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔			
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Visning ved pulsfænomener

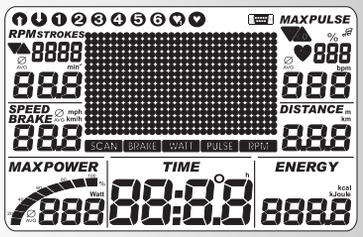
Værdi / indtastning			%	*Overskridelse* HI	LO	*MAX*	
Maksimal puls		***80-210***	✔	***+1***		***+1***	***+1***
AFRA (Off)							
Målpuls	Fedtforbrænding	***65%***					
	eller fitness	***75%***	✔	***+11***	***–11****		
	eller manuelt	***40-90%***					
Målpuls		***40-200***		***+11***	***–11****		

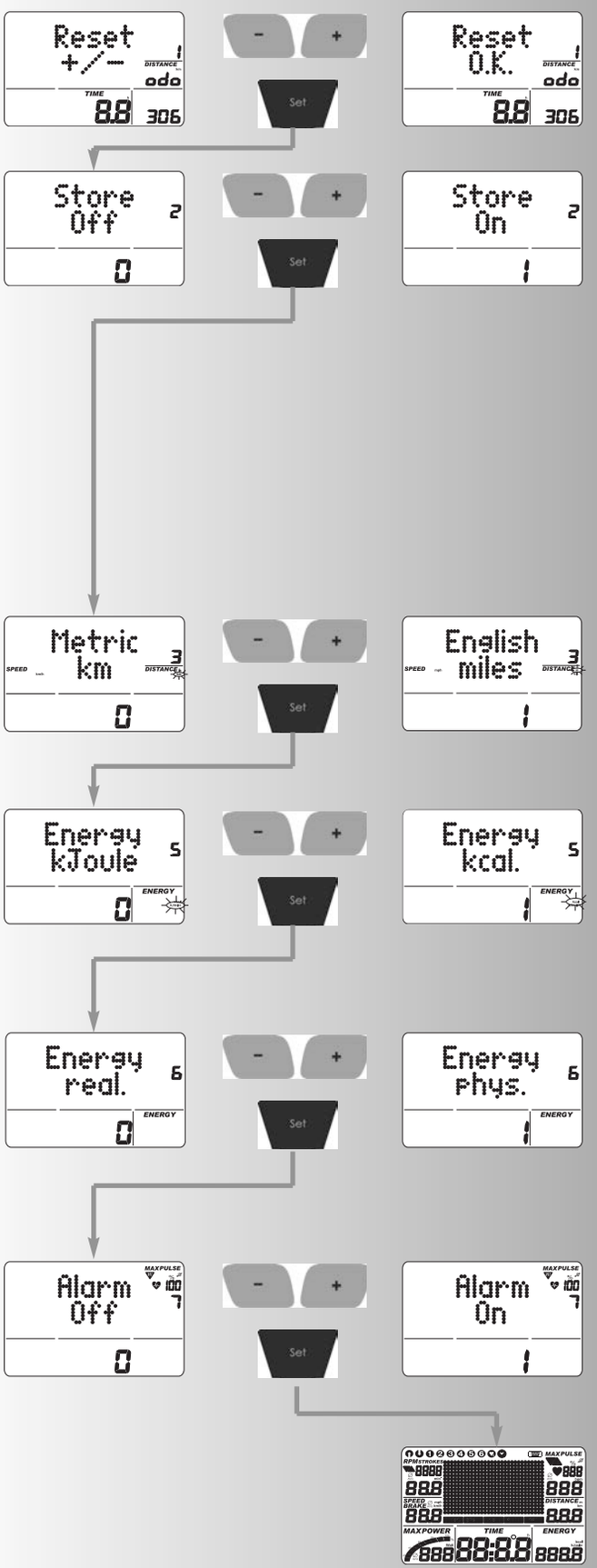
***Bemærk: vises kun, når målpulsen er nået 1x**

Ved underskridelse af den indstillede træningspuls (-11 slag) vises symbolet "***LO***".Ved overskridelse (+11 slag) vises symbolet "***HI***".

Ved overskridelsen af den maksimale puls blinker "***HI***" – pilen, og "***MAX***" vises.

Hvis "Alarmtone ved maksimalpuls-overskridelse" er aktiveret under individuelle indstillinger, fremkommer der desuden lyde.





Individuelle indstillinger

Følg skemaet ved siden af: Tryk på "Reset"

Visning: alle segmenter

Hold nu "SET" inde i længere tid: Menu: Individuelle indstillinger

Visning: Reset +/–, total kilometer og total træningstid

1. Sletning af total kilometer og total træningstid

Tryk samtidigt på "Plus "+ "Minus"

Funktion: Sletning ***Visning:*** "Reset O.K."

Tryk på „SET": Skift til næste indstilling

Visning: Store

eller:

hvis sletning af totale værdier skal overspringes, trykkes kun på „SET"

Visning: Store

2. Lagring af indstillinger

Tryk på "Plus "eller "Minus"

Indstilling af tid, energi, distance, alder, målpuls vedbliver at være gemt

Funktion:

ON = lagring også efter "Reset"

Off = lagring indtil næste "Reset"

Tryk på „SET":

Skift til næste indstilling

Visning: Metric eller English

3. Visning af enhed i kilometer / mil

Tryk på "Plus "eller "Minus"

Funktion: Vælg visning af kilometer eller mil

Tryk på „SET": Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Energy.

4. Visning af energiforbrug i kJoule / kcalorie

Tryk på "Plus "eller "Minus"

Funktion: Valg af energiforbrug-visning

Tryk på „SET": Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Energy

5. Visning af mekanisk energiomsætning /energiomsætning i mennesket

Tryk på "Plus "eller "Minus"

Funktion: Valg af visning af energiomsætning

real.: energiomsætning for personen, der træner, med 16,7% virkningsgrad.

fys.: energiomsætning for træningsapparatet beregnes rent fysikalsk.

Tryk på „SET": Den valgte enhed overtages, og der skiftes til næste indstilling

Visning: Alarm

7. Alarmtone ved maksimaloverskridelse

Tryk på "Plus "eller "Minus"

Funktion: Alarmtone tænd eller sluk.

Tryk på „SET": Den valgte enhed overtages, og visningen "genstartes"

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde
Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Programslut
Ved programslut (profilprogrammer, Countdown) høres en kortvarig lyd.

Overskridelse af maksimalpuls
Hvis den indstillede maksimalpuls overskrides med et pulsslag, høres 2 kortvarige lyde hvert 5. sekund.

Fejludlæsning
Ved fejl, f.eks. hvis Recovery ikke kan udføres uden pulssignal, høres 3 kortvarige lyde.

Tænd sluk af automatisk Scan - funktion
Ved aktivering og deaktivering af den automatiske Scan – funktion høres en kortvarig lyd

Recovery

Svingmassen opbremses automatisk i funktionen. Fortsat træning er uhensigtsmæssig.

Beregning af fitnesskarakter (F):

$$\text{Karakter (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastningspuls P2 Hvilepuls

F1.0 = super F6.0 = utilfredsstillende

Omstilling tid/distance

Ved programmerne 1-6 er der inden for indstillinger mulighed for at omstille profilet pr. spalte fra tidsmodus (1 minut) til distancemodus (200 meter eller 0,1 mil).

Profilvisning ved træning

I starten blinker den første spalte. Efter udløbet vandrer den videre mod højre.

Ved profiler med over 30 minutter til midten (spalte 15). I dette tilfælde forskydes profilen fra højre mod venstre. Vises profilslut i sidste spalte (spalte 30), vandrer den blinkende spalte videre mod højre indtil programslut.

Hastighedsafhængig drift

(konstant bremsemoment)

Den elektromagnetiske hvirvelstrømsbremse indstiller et konstant bremsemoment.

Beregning af gennemsnitsværdi

Beregning af gennemsnitsværdi sker pr. træningsenhed.

Henvisninger vedrørende pulsmåling
Pulsberegning starter, når hjertet på visningen blinker i takt med pulsslaget.

Med brystbælte
Vær opmærksom på den tilhørende vejledning.

Driftsforstyrrelser på træningscomputeren
Tryk på SET –tasten i længere tid.

Glossar

Alder
Indtastning til beregning af maksimalpuls.

Dimension
Enheder til visning af km/time eller mph, Kjoule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt)

Hastighedsafhængig drift
Den viste præstation forbliver uforandret, så længe der ikke foretages ændringer i slagtallet/min eller bremsetrinnet. Ved ændringer i slagtallet, beregnes den øjeblikkelige præstation på grundlag af det konstante bremsemoment (bremsetrin) og det aktuelle antal af slagtal og vises på tilsvarende måde. Under træningen øges eller reduceres bremsetrinnet med enkelttrin med "+" hhv. "-" tasten. Derefter holdes bremsemomentet på et konstant niveau og visning af præstation beregnes på ny i forbindelse med det skiftende slagtal, som ovenfor beskrevet.

Energi (real.)
Beregner energiomsætningen i kroppen med en virkningsgrad på 16,7% til opnåelse af den mekaniske ydelse. De øvrige 83,3% omsætter kroppen i varme.

Fedtforbrænding(s)-puls
Beregnet værdi af: 65% af maxpuls

Fitnesspuls
Beregnet værdi af: 75% af maxpuls

Glossar
En samling af forklaringsforsøg.

HI-symbolVises
"HI", er en målpuls 11 slag for høj. Blinker HI, er maxpulsen overskredet.

LO-symbol
Vises "LO", er målpulsen 11 slag for lav.

Manuelt –
Beregnet værdi af: 40 – 90% af maxpuls

Maxpuls(e)
Beregnet værdi af 220 minus alder MenuVisning, hvor værdier skal indtastes eller vælges.

Power
Aktuel værdi af mekanisk (bremse)- ydelse i watt, der forvandler træningsapparatet til varme.

Profiler
I punktfeltet vist ændring af ydelser over tid eller distance.

Programmer
Træningsmuligheder, der kræver manuelt indstillede eller programafhængige belastninger eller målpuls.

Punktfelt
Visningsområde med 30 x 16 punkter til visning af træningsprofiler og tekst- og værdivisninger.

Puls
Registrering af hjerteslag pr. minut

Recovery
Måling af hvilepuls efter endt træning. Afvigelsen beregnes ud fra begyndelses- og slutpulsen i et minut, og der gives en fitnesskarakter. Ved samme træning er en forbedring af denne karakter et tegn på bedre kondition.

Reset
Sletning af visningsindhold og genstart af visning.Interface9 polet SUB-D bøsning (RS232/seriel) til dataudveksling med en PC.

Styring
Elektronikken regulerer belastningen eller pulsen i forhold til manuelt indstillede eller fastlagte værdier.

Målpuls
Manuel eller programbestemt pulsværdi, der skal opnås.

Træning med KETTLER ro – maskine.

Med en KETTLER ro – maskine, får du fornemmelsen af en virkelig ro – tur. Ro – træning er perfekt til cardio – træning, samt styrke – og udholdenheds træning.

Vigtigt

Før du starter på træning, bør du kontakte din læge, for at checke dit helbred, inden du starter træningen.

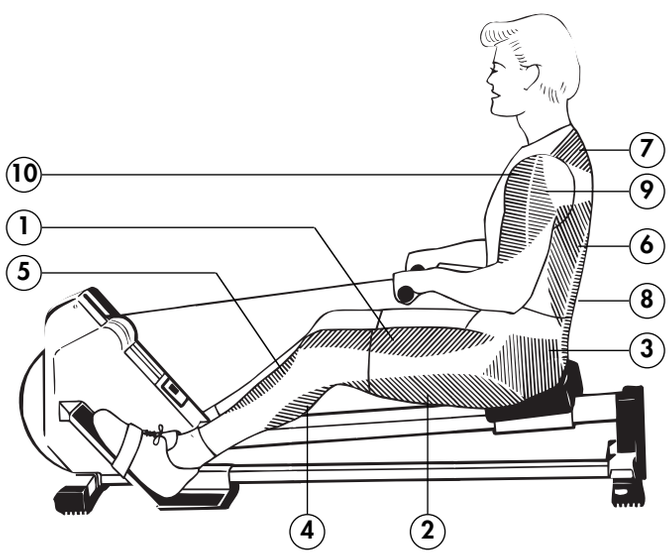
Den efterfølgende vejledning er kun beregnet på raske personer.

Fordele ved ro – træning
Som nævnt er ro – træning perfekt til cardio – træning. Samtidig forbedrer det evnen til at optage ilt. Samtidig er træning perfekt til " fedt – forbrænding ".

Generel træning af alle muskelgrupper, og især ryg – og skuldermuskler.

Ro – træning er derfor en optimal måde at træne kondition og muskler på samme tid.

Hvilke muskler påvirkes.
Alle muskelgrupper påvirkes, men nogle i kraftigere grad end andre. Disse grupper er vist på illustrationen.



Som det ses på tegningen, påvirkes muskler i både over – og underkrop. I underkroppen påvirkes (1) lårmuskler på oversiden (2) lårmuskel på ydersiden (5, 4) læg og skinneben (3) sædemuskel I overkroppen påvirkes (6) latissimus (8) rygstrækker (7) nakke (9) overarm (10) brystmuskel.

Planlægning og kontrol af træning
Planlægningen af din træning, bør ske med udgangspunkt i tid aktuelle helbredstilstand, og evnt. undersøgelse og test ved din egen læge (som vi anbefaler). Hvis du ikke bliver undersøgt eller testet inden opstart på din træning, træn da med omtanke. Følg da de følgende råd og vejledning.

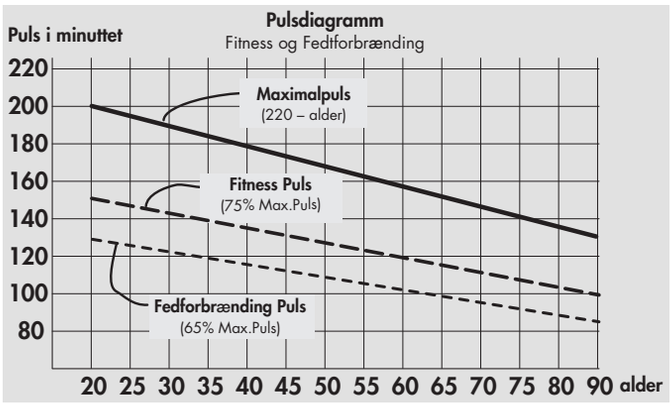
Trænings intensitet
Træningsintensiteten kan fastslås ved at checke din puls. Intensiteten kan ændres ved, enten at ændre antal af ro – tag pr. minut, eller ved at ændre belastningen på ro – maskinen.

Begyngere bør derfor ikke arbejde med for høj intensitet. De optimale ro – tag og belastning, kan bestemmes ved følge diagrammet (se puls diagram), og bør checkes 3 gange under hver træning.

Før træning bør du checke din puls, 10 minutter inde i træningen check igen, og efter træning check da de hvile (recovery) puls.

Regelmæssig træning vil hurtig vise en reduktion i puls – værdien, både før, under og efter træning.

Se betyder at hjertet slår langsommere, og har mere tid til at hente blod igennem hjertet og hjertets muskler.



Trænings mængde

Med dette menes, længde/tid pr- træning, og antal trænings sessioner pr. uge.

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Træning på 20 – 30 min. / 30 – 60 min. , er ikke tilrådeligt for begyndere. Begyndere bør kun øge deres træningstid med små intervaller.

Et typisk begynder program for 4 ugen, kan se således ud:

uddannelse frekvens	Omfanget af en træningssession
	1 / 2 uge
3 gange om ugen	3 minutters række 1 minuts pause 3 minutters række 1 minuts pause 3 minutters række
	3 / 4 uge
4 gange om ugen	5 minutters række 1 minuts pause 5 minutters række

Hvis man følger dette i 4 uger, kan blokkene øges til 10 minutter uden pause. Hvis man senere ønsker 3 ugentlige sessioner på 20 – 30 minutter, bør man holde en dag fri mellem sessionerne.

Kombinere med gymnastik

Gymnastik er perfekt som supplement til ro – træning. Lav altid opvarmningsøvelser inden du går i gang med at ro. Aktiver cirkulationen med let roning (10 – 15 træk pr. minut). Du bør lave stræk øvelser inden den reelle træning påbegyndes. Let roning og udstrækning, er samtidig en perfekt måde at slutte træningen på.

Krafttræning med KETTLER COACH

Ud over rotræning er ERGOCOACH ligeledes velegnet til kraftbetonet fitnesstræning. For at gennemføre en sund træning er der dog nogle punkter, som du bør være opmærksom på:

1. Undgå som nybegynder at træne med for stor modstand.
2. Træn ikke med større modstand, end at du kan undgå tilbageholdt åndedræt.
3. Foretag alle bevægelser regelmæssigt, uden ryk og ikke for hurtigt.
4. Gennemfør alle øvelser med rank ryg og undgå at træne med svajet eller rundet ryg.
5. Glem ikke, at din muskulatur og din kraft kan optrænes hurtigere end dine ledbånd, sener og led kan nå at tilpasse sig.

Facit: Modstanden i træningsprocessen bør kun øges langsomt.

Kort præsentation af nogle træningsmetoder

Udholdenhedtræningen er velegnet som fitnesstræning. Det betyder, at øvelser med let modstand (ca. 40-50% af den individuelle "maksimalkraft*") gentages 15-20 gange.

*Maksimalkraft skal her forstås som den maksimale personlige kraft, der skal bruges, for at klare en tung vægt en gang.

Eksempel på træningsplanlægning

Øvelse	1.-2.	uge	3.-4.	uge	5.-6.	uge
	S*	gent.*	S*	gent.*	S*	gent.*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*s = sæt eller serie *gent. = antal gentagelser

Begynd altid træningen med opvarmningsøvelser. Hold ca. 60 sek. pause efter hvert sæt.Træn 2-3 gange om ugen med din ERGOCOACH og benyt enhver lejlighed til at supplere din træning, f.eks. med lange gåture, cykelture, svømning osv. Du vil kunne mærke, at regelmæssig træning hurtigt vil forbedre din kondition og dit velbefindende.

Mere eksempelne for øvelsene: side 218

Advarsel!

Du træner med en maskine, der er konstrueret efter den nyeste sikkerhedstekniske viden. Eventuelle farlige steder, der kan føre til kvæstelser, har man forsøgt at undgå eller sikre på bedst mulig måde. Maskinen er udelukkende konstrueret til brug af voksne.

Forkert eller overdreven træning kan medføre helbredsmæssige skader. Rådfør dig med din læge, om dit helbred kan klare træningen med maskinen, før du begynder. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram.

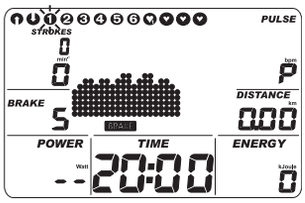
Maskinen er ikke noget legetøj. Tænk på, at børns naturlige behov for at lege og deres temperament kan fremkalde uforudselige situationer og risici, som producenten ikke kan bære ansvaret for. Hvis du alligevel lader børn bruge maskinen, skal disse oplyses om den korrekte brug og holdes under opsyn.

Maskinen skal monteres omhyggeligt og af en voksen person. Vær sikker på, at træningen ikke påbegyndes, før maskinen er ordentlig færdigmonteret. Ved regelmæssig træning anbefaler vi at kontrollere alle maskinens dele samt fastgørelseselementer, især skruer og bolte hver eller hver anden måned. For at maskinens sikkerhedsniveau forbliver uændret, skal maskinen ved slitage tages ud af brug og beskadigede dele omgående skiftes ud.

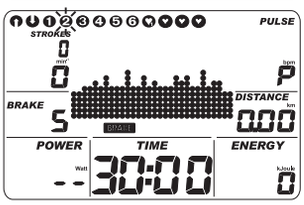
Forprogrammerede træningsprogrammer

Computeren i KETTLER COACH er udstyret med 6 forprogrammerede træningsprofiler og 2 pulsstyrede programmer. De kan hentes frem med program-tasten. Programmerne adskiller sig tydeligt fra hinanden via deres forskellige belastningsgrader og -varighed.

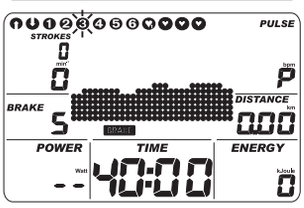
De 6 profiler er udviklet til "20 min. intervaltræning ", "30 min. spurt", "40 min. vægtreduktion", "40 min. fitness", "30 min. powerprogram" og "60 min. intervaltræning". De to pulsstyrede programmer består af "40 min. ekstensiv intervaltræning" og "30 min. fartleg". Den efterfølgende beskrivelse af programmerne skal hjælpe dig med at vælge det program, som passer bedst til dit ydelsesniveau. Alle profiler kan i princippet forskydes lodret med hensyn til intensiteten (belastningstrin eller pulsfrekvens), dvs. at intensiteten kan øges eller nedsættes individuelt.



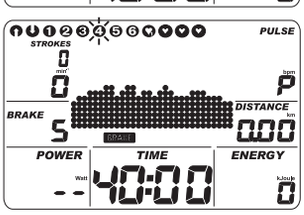
P1 "20 min. intervaltræning"
Intensiv træning til de øvede (eller begynd på et lavere starttrin) middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 80-90% af den maksimale hjertefrekvens, 20 min. træning



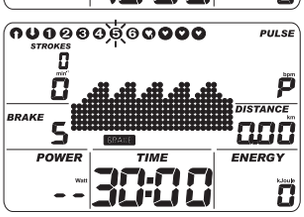
P2 "30 min. spurt"
til øvede med skift af høje og hårde pulstal i "spidserne" og rolig roning, 30 min. træningstid.



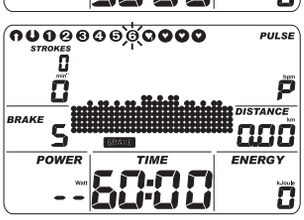
P3 "Vægtreduktion"
middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 60-75% af den maksimale hjertefrekvens, 40 min. træning



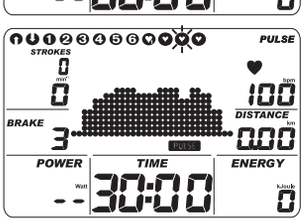
P4 "40 min. fitness"
middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 75-85% af den maksimale hjertefrekvens for ikke øvede eller 80-90% af den maksimale hjertefrekvens for øvede, 40 min. træning



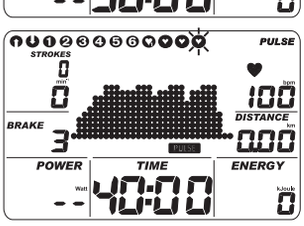
P5 "30 min. powerprogram"
til øvede (eller begynd på et lavere starttrin) høj pulsfrekvens (ca. 27-35 / min.), ca. 85-95 % af den maksimale hjertefrekvens, 30 min. træning



P6 "60 min. intervaltræning"
middel puls (ca. 20-27 / min.), ca. 70 - 85% af den maksimale hjertefrekvens, 60 min. træning



HRC 3 "30 min. fartleg"
pulsstyret middel puls (ca. 20 -27 / min.), 65% (i pausen) -85% af den maksimale hjertefrekvens



HRC 4 "40 min. ekstensiv intervaltræning"
pulsstyretmiddel puls (ca. 20 -27 / min.), 75%-82% af den maksimale hjertefrekvens

Оглавление

Указания по технике безопасности
- Сервис 182
- Безопасность пользователя 182

Краткое описание 183
- Область функций / кнопки 184
- Область индикации / дисплей
- Показатели 185

Быстрый старт (для ознакомления) 186–187
- Начало тренировки 187
- Завершение тренировки 187
- Спящий режим 187

Тренировка

... путем настройки нагрузки
- Прямой отсчет 188
- Обратный отсчет 188
- Режим настройки 188
  Гребки веслом 188
  Число гребков 188
  Вывод сигнала 188
  Время 189
  Энергия 189
  Дистанция 189
  Индикатор уровня нагрузки 189
  Возраст 189
  Максимальный пульс 189
- Выбор целевого пульса (Fat/Fit/Man.) 189
- Ввод целевого пульса 189
- Готовность к тренировке 189
- Профили уровня нагрузки 1–6 190
- Переключение Время/Дистанция 190

... путем настройки пульса
- HRC1 – прямой отсчет 191
- HRC1 – обратный отсчет 191
- HRC3 – имитация гребли 30 мин. 191
- HRC4 – экстенсивная тренировка с перерывами, 40 мин. 191

Функции тренировки
- Смена индикации 192
- Настройка профиля 192
- Индикатор уровня нагрузки 192
- Прерывание/завершение тренировки 192
- Возобновление тренировки 192
- Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха) 193

Ввод значений и функции
- Таблица: ввод значений/функции 193
- Таблица: Показатели пульса 193

Индивидуальные настройки
- Удаление общего километража 194
- Сохранение настроек 194
- Выбор: индикация в км / милях 194
- Выбор: индикация кДж / ккал 194
- Выбор: индикация энергии фактически/физически 194
- Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ. 194

Общие указания
- Системные звуки 195
- Восстановление 195
- Переключение Время/Дистанция
- Индикация профиля во время тренировки 195
- Режим, зависящий от числа оборотов 195
- Расчет среднего значения 195
- Указания касательно измерения пульса 195
  Измерение с помощью ушной клипсы 195
  Измерение с помощью нагрудного ремня 195
- Неполадки компьютера 195
- Указания для интерфейса 195

Глоссарий 195

G

Этот знак в руководстве означает ссылку на глоссарий. В нем объясняется соответствующее понятие.

Рекомендации по проведению тренировок
- Тренировка выносливости 197
- Интенсивность нагрузки 198
- Объем нагрузки 198
- Встроенные программы тренировки 199
- Описание упражнений 218

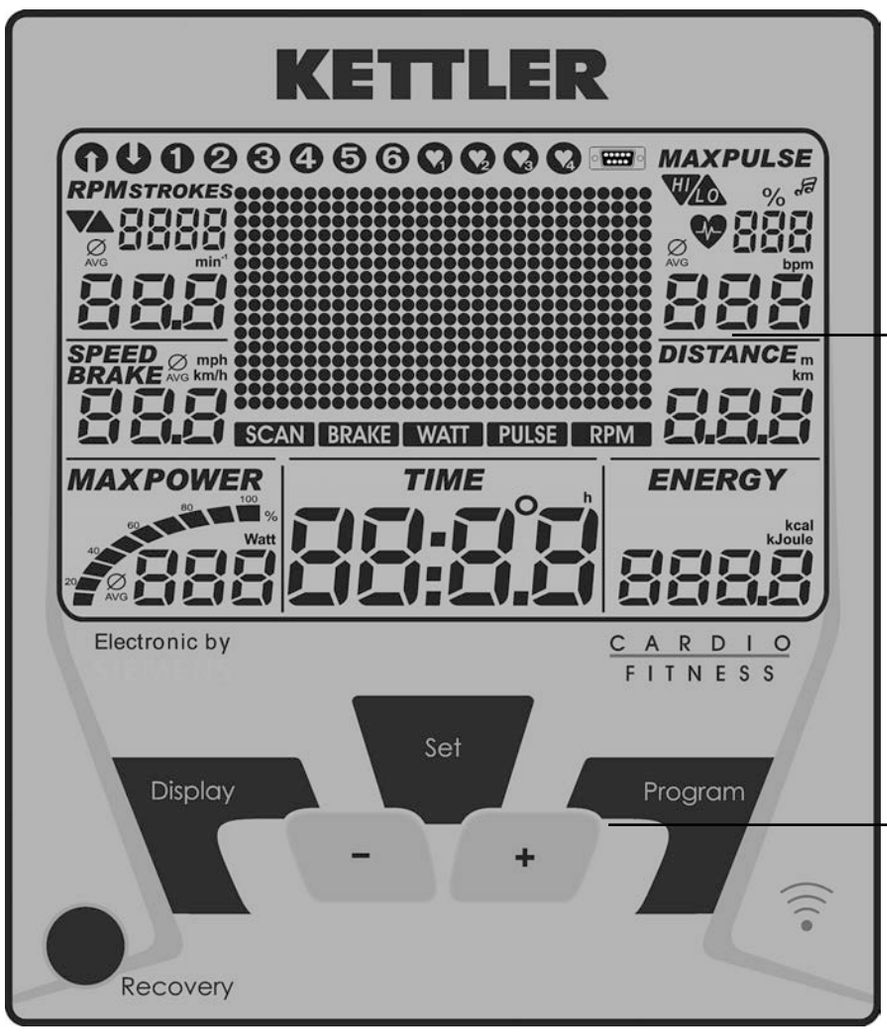
Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:
- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно.
  Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:
- **Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.**

Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.

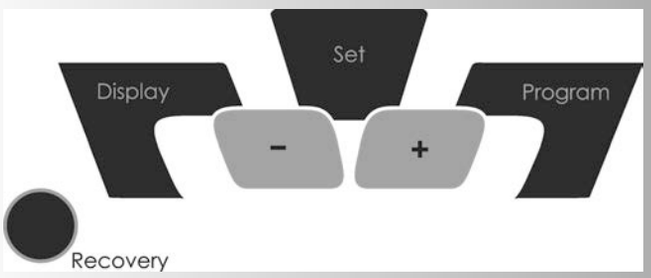


Область индикации

Дисплей

Область функций

Кнопки



Краткое руководство

Область функций

Далее следует объяснение назначения шести кнопок.

Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в таком виде:

SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода.

Применяются введенные данные.

SET (длительное нажатие)

Удаление индикации (перезагрузка)

Исключение: при индикации всех сегментов: вызов функции “Индивидуальные настройки” с индикатором: Reset +/–

Display (краткое нажатие)

С помощью данной функциональной кнопки осуществляется переключение индикации центрального дисплея в следующую область индикации или в режим автоматической смены индикации.

Display (длительное нажатие)

Автоматическое изменение индикации

Индикация: SCAN

Программа

С помощью этой функциональной кнопки выбираются различные программы.

Повторное нажатие > следующая программа

Длительное нажатие > пуск программы

Кнопки минус – / плюс +

С помощью этих функциональных кнопок перед началом тренировки выполняется изменение значений в различных меню, а во время тренировки — регулировка уровня нагрузки.

- дальше «Плюс»
- или назад «Минус»
- длительное нажатие > быстрый переход
- «Плюс» и «Минус» нажаты **вместе**:
- устанавливается значение уровня нагрузки **25 Ватт**
- программы сбрасываются до **исходных настроек**
- устанавливается значение Выкл. **(Off)**

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

Примечание:

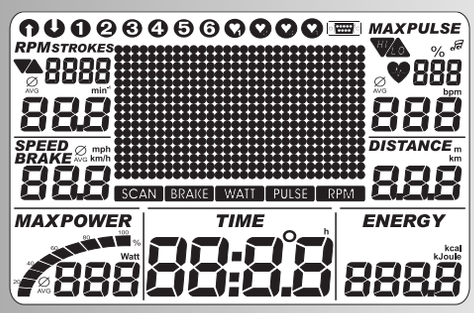
Другие функции кнопок объясняются в соответствующих пунктах руководства по эксплуатации.

Измерение пульса

Измерение пульса осуществляется с помощью входящего в комплект поставки нагрудного ремня. Пожалуйста, соблюдайте указания в руководстве по использованию ремня.

Область индикации/дисплей

Область индикации предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки.



Программы: прямой отсчет / обратный отсчет

Программы отличаются друг от друга системой нумерации.

Прямой отсчет: по возрастанию, Обратный отсчет: по убыванию

Программы

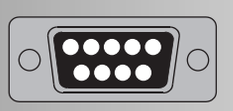
Нагрузки с учетом времени или дистанции
Имеющиеся профили 1–6

Программы, управляемые пульсом: HRC1 – HRC4

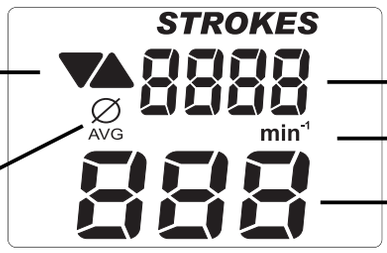
Целевой пульс с учетом времени
Четыре программы, в которых регулирование нагрузки осуществляется с помощью одного или нескольких заданных значений пульса.

Интерфейс

Данный символ появляется при подключении к компьютеру.

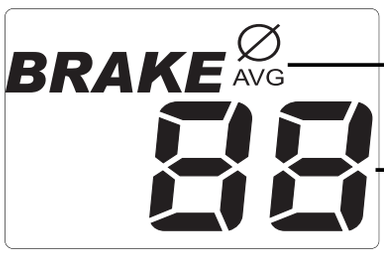


Гребки / число гребков



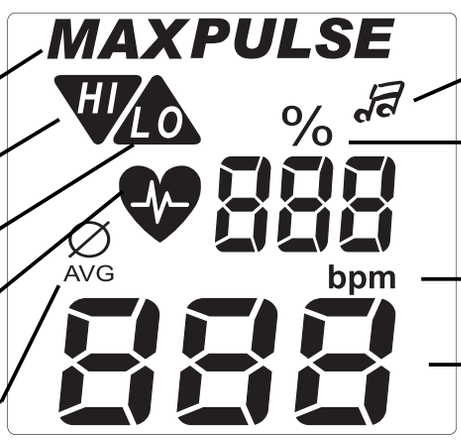
Стрелка для диапазона числа гребков
Индикация при отклонении -/+ 4 гребка/мин.
Среднее значение (AVG)
Удары (количество) Значение 0 – 9999
Измерение
Число гребков (в минуту) Значение 0 – 199

Ступень торможения



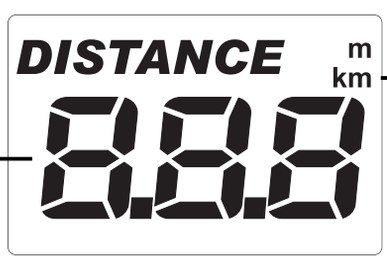
Среднее значение (AVG)
Значение 1–15

Пульс



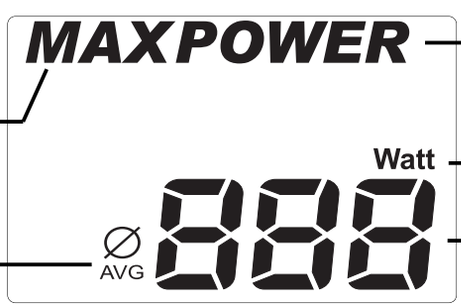
Максимальный пульс
Предупреждение (мигает), макс. пульс +1
Целевой пульс выше установленной границы +11
Целевой пульс ниже установленной границы -11
Символ сердца (мигает)
Среднее значение
Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.
Процентное значение Фактический пульс / макс. пульс
Измерение
Значение 0–220

Расстояние



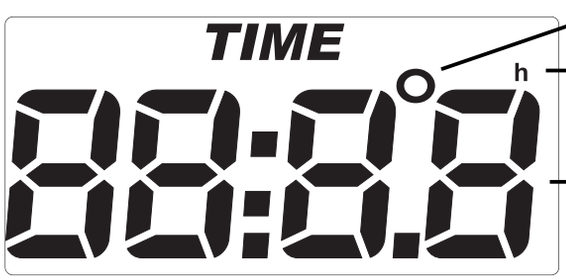
Значение 0 – 499
Настраиваемая единица измерения

Уровень нагрузки



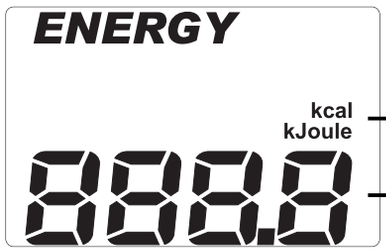
Индикация MAXPOWER (максимальная мощность одного гребка)
Среднее значение
Индикация POWER (средняя мощность одного гребка)
Измерение
Значение 25–999

Время



Температура °C/°F
Счетчик часов
Значение 0–99:59

Расход энергии



Настраиваемая единица измерения

Значение 0 – 9999

Пункты

Индикация текста и значений

Профиль нагрузки

1 пункт (высота) = 1 ступень

1 колонка соответствует 1 минуте
или
200 м или 0,1 мили

30 колонок

Быстрый старт (для ознакомления)

Начало тренировки:

без особых настроек

- Экран приветствия при включении
  Индикация общего километража и времени тренировки
- По истечении 3 секунд: ***индикация*** «Прямой отсчет»;

все значения равны 0;

кроме ступени торможения и уровня нагрузки

- Начало тренировки

Индикация

Гребки, гребки/мин., ступень торможения, уровень нагрузки, время, пульс (если измерение пульса активировано), расстояние, энергия

Изменение нагрузки во время тренировки:

- «Плюс»: Торможение возрастает на 1 ступень.
- «Минус»: снижение на одну ступень.

Мощность складывается из показателей ступени торможения и гребков/мин.

Указание:

гребки в минуту отображаются приблизительно через 5 секунд.

Завершение тренировки

- Средние значения (Ø):

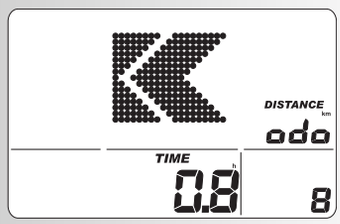
Индикация

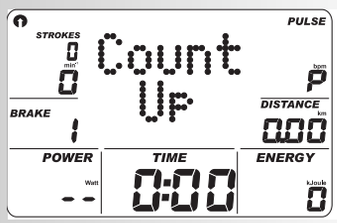
Гребки/мин, ступень торможения, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано)

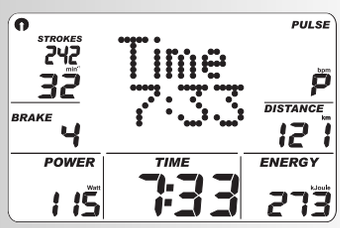
- Общие значения
  Гребки, время, расстояние и энергия

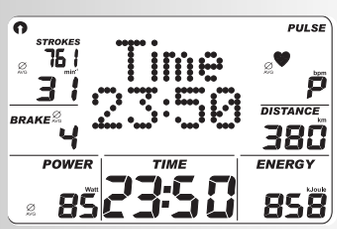
Спящий режим

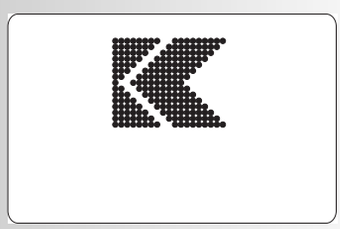
Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим. При нажатии любой кнопки индикация снова будет отображать «Прямой отсчет».

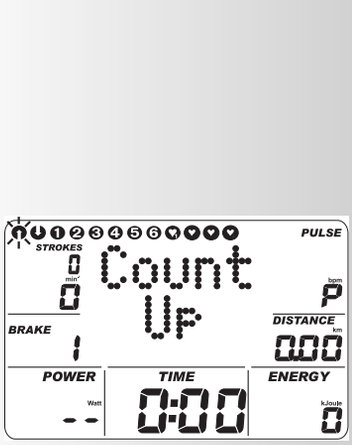


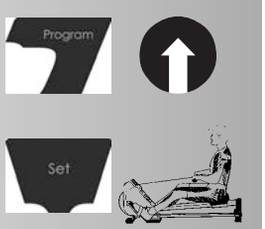


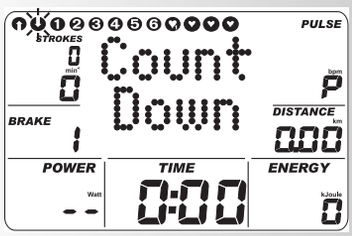


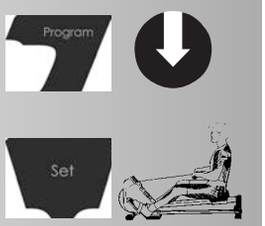












Тренировка

Компьютер имеет 12 тренировочных программ. Они отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки.

1. Тренировка путем настройки нагрузки

а) Ручные настройки нагрузки

- (PROGRAM) «Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «Обратный отсчет»

б) Профили нагрузки

- (PROGRAM) «1» – «6»

2. Тренировка путем настройки пульса

а) Ручные настройки пульса

- (PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»
- (PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

б) Профили пульса

- (PROGRAM) «HRC3»
- (PROGRAM) «HRC4»

Тренировка путем настройки нагрузки

а) Ручные настройки нагрузки

(PROGRAM) «Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: «Прямой отсчет» Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию.

Или

- Нажмите «SET»: Режим настройки
- «Плюс» или «Минус»: изменение нагрузки. Начало тренировки, все значения будут считаться по возрастанию.

(PROGRAM) «Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: «Обратный отсчет» Программа отсчитывает введенные значения по убыванию >0. Если не ввести значения, то тренировка начнется в программе «Прямой отсчет». Для запуска программы необходимо, чтобы было введено минимум одно значение в режиме настройки.
- Нажмите «SET»: Режим настройки

Режим настройки

Индикация: Настройка числа гребков «Расст.»

Настройка числа гребков

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 900). Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню настройки числа гребков «Расст./мин.»

Настройка числа гребков

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30). Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню вывода звукового сигнала.

Вывод сигнала

«Сигнал выкл.» = отсутствие акустической поддержки гребли

«Сигнал 1x» = 1 звуковой сигнал для полного гребка

«Сигнал 2x» = 1 звуковой сигнал для половины гребка

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 1x) Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — ввод времени «TIME»

Настройка времени

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 45:00).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню – настройка энергии «Энергия»

Настройка энергии

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 1500).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню настройки дистанции «Dist.»

Настройка дистанции

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 14,00).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню индикации уровня нагрузки «Power»

Индикатор уровня нагрузки

При выборе «Power AVG» осуществляется индикация среднего уровня нагрузки одного гребка, при выборе «Power MAX» – максимальная нагрузка.

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — ввод возраста «Age»

Ввод возраста

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (знак HI, звуковой сигнал, если активирован).

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 34). После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 186.
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — настройка максимального пульса «Max»

Ввод максимального пульса

- С помощью кнопки «Минус» выполняется ввод значений
  Макс. пульс возможно только уменьшить!
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «Fat 65%»

Выбор целевого пульса

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» сделать выбор.
- Сжигание жира 65%, фитнес 75%, вручную 40 – 90 %
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET»
  (например, вручную 40–90 %)
- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, вручную 83).
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками

или

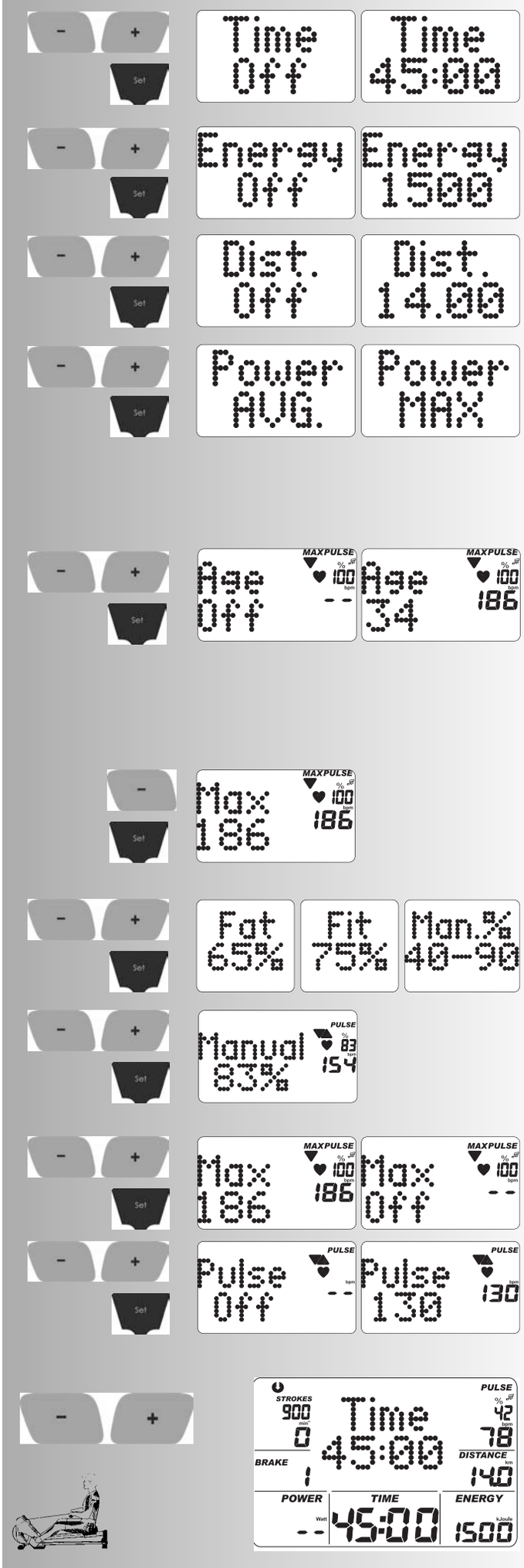
Ввод целевого пульса

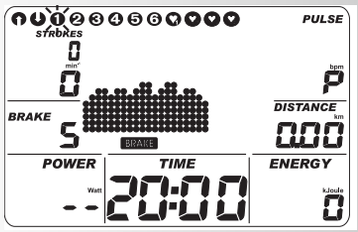
Ввод значения в диапазоне 40–200 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого при вводе максимального пульса следует установить значение OFF.

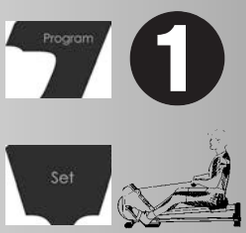
- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус». Индикация: «Max Off»
  Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: следующая настройка — «Целевой пульс» (Pulse)

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» выполняется ввод значений (например, 130).







Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET» (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке со всеми настройками

Готовность к тренировке

Нагрузка

- С помощью «Плюс» или «Минус» выполняется изменение нагрузки. Начало тренировки-гребли. Установленный перед тренировкой уровень нагрузки сохраняется.

Примечание:

- Обзор всех возможностей настройки программ приводится в таблицах (см. стр. 193).
- При сбросе настройки будут утеряны. Если в индивидуальных настройках активировано «Сохранение настроек» (стр. 194), то настройки будут сохранены. При последующем вызове «Прямой отсчет» / «Обратный отсчет» данные будут приняты.

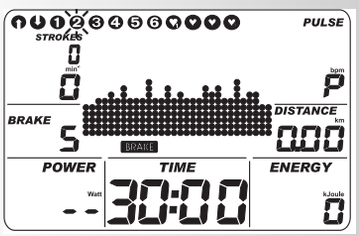
б) Профили уровня нагрузки (PROGRAM) «1» - «6»

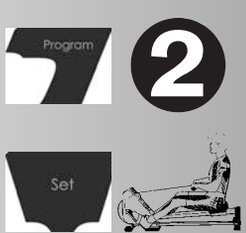
Все профили выбираются при нажатии на кнопку «PROGRAM»

например, ***индикация:*** “1”

Тренировка с перерывами 20 ; ступень нагрузки 5--8, 20 мин.

Нажать «SET»: режим настройки,

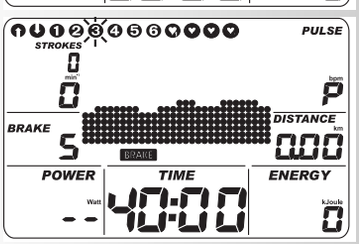




- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: *Индикация:* “2”

Спурт ; ступень нагрузки 5-9, 20 мин.

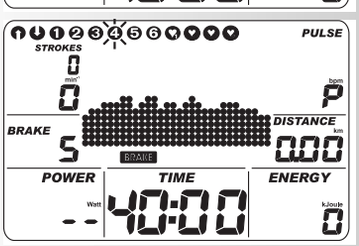
Нажать «SET»: Режим настройки



- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: *Индикация:*“3”

Снижение веса; ступень нагрузки 5-7, 40 мин.

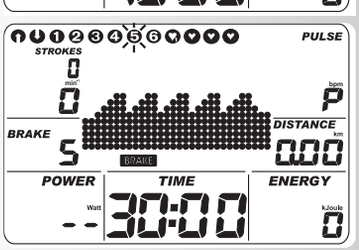
Нажать «SET»: Режим настройки



- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: *Индикация:*“4”

Фитнесс; ступень нагрузки 5-8, 40 мин.

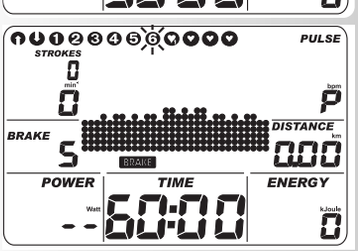
Нажать «SET»: Режим настройки



- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: *Индикация:*“5”

Программа Power; ступень нагрузки 5-9, 30 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки



- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: *Индикация:*“6”

Тренировка с перерывами 60 ; ступень нагрузки 1-5, 60 мин.

Нажать «SET»: Режим настройки

Примечание:

При установленном времени более 30 мин. профиль в окнах программы сжимается до 30 колонок.

Переключение программы Время / Дистанция

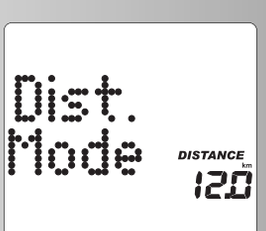
В программах 1-6 в области настроек возможно переключение с режима «Время» на режим «Дистанция».

- С помощью кнопок «Минус» или «Плюс» настроить режим

Подтвердите ввод нажатием кнопки «SET».

Индикация: Готовность к тренировке

Одна колонка равна дистанции 0,2 км (0,1 мили).



2. Тренировка путем настройки пульса

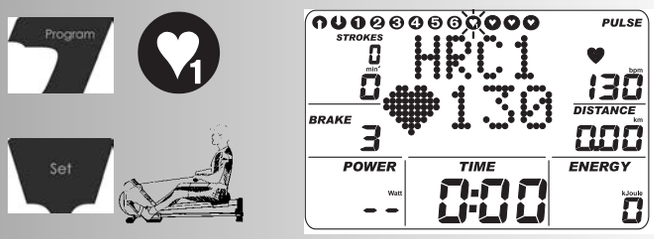
Ручные настройки пульса

(PROGRAM) «HRC1» Прямой отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: Индикация: HRC1
- Нажмите «SET»: Режим настройки

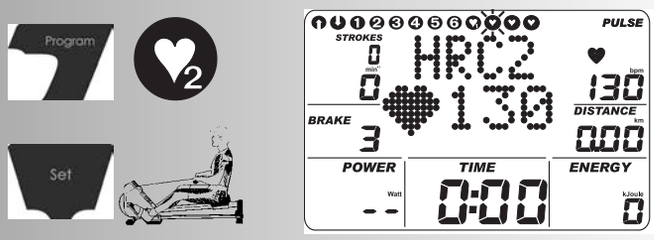
Или

Начать тренировку, все значения будут считаться по возрастанию. Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)



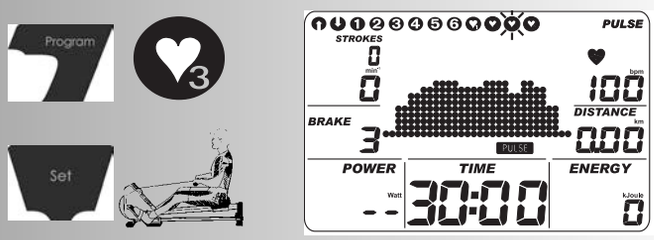
(PROGRAM) «HRC2» Обратный отсчет»

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: ***Индикация***: HRC2
- Нажмите «SET»: Режим настройки
  Ввод значений и возможности настройки аналогичны программе «Обратный отсчет».
- Начало тренировки
  Нагрузка увеличивается автоматически до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)



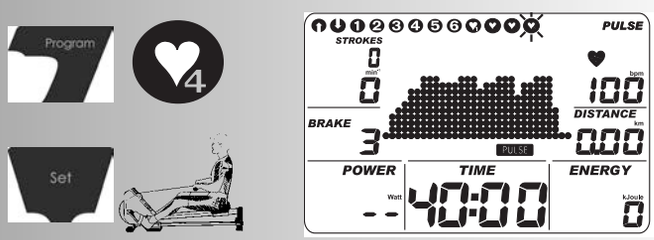
(PROGRAM) «HRC3» имитация гребли 30 мин.

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: ***Индикация:*** HRC3
- Нажмите «SET»: Режим настройки
- Начало тренировки
  Нагрузка возрастает автоматически до тех пор, пока не будут достигнуты различные целевые значения пульса.



(PROGRAM) «HRC4» экстенсивная тренировка с перерывами, 40 мин.

- Нажать и удерживать «PROGRAM» до появления: ***Индикация:*** HRC4
- Нажмите «SET»: Режим настройки
- Начало тренировки
  Нагрузка возрастает автоматически до тех пор, пока не будут достигнуты различные целевые значения пульса.

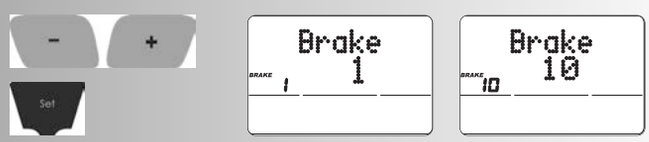


Указание:

Начальная нагрузка

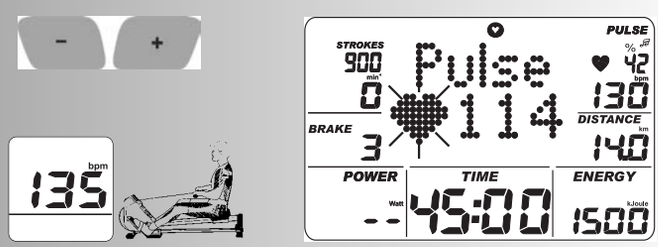
В режимах настройки для программ HRC можно установить начальную нагрузку со ступенью 1 – 10.

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 10).
  Нагрузка будет увеличивается автоматически со ступени 10 до тех пор, пока не будет достигнут целевой пульс (например, 130)



Пульс

- С помощью кнопок «Плюс» или «Минус» на этом этапе и во время тренировки еще можно изменить значение пульса, например, с 130 на 135.
  Начало тренировки–гребли.



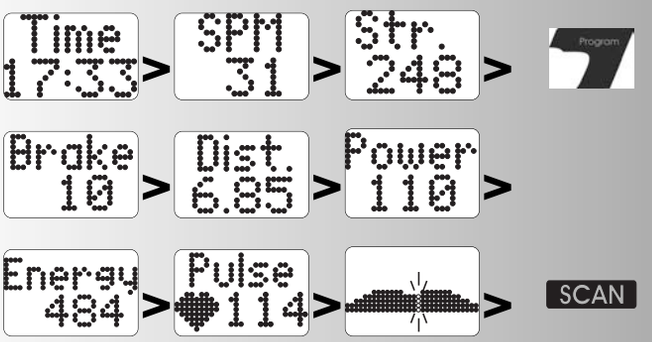
Возможности настройки: см. таблицу на стр. 193

Примечание:

- Адаптация к нагрузке в программах HRC происходит при отклонении в +/- 6 ударов сердца.

Функции тренировки

Смена индикации во время тренировки



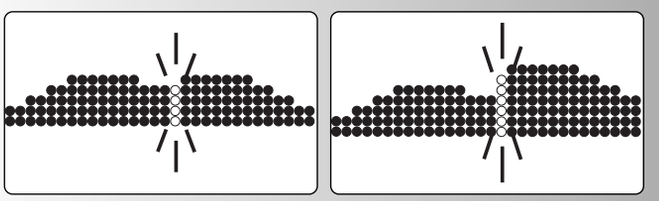
Настройка: вручную

С помощью кнопки «DISPLAY» индикация в точечном поле меняется в такой последовательности: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Настройка: автоматически (**SCAN**)

Нажать и удерживать кнопку «DISPLAY» до тех пор, пока на дисплее не появится символ «SCAN». Смена индикации происходит с частотой в 5 секунд. Функция «SCAN» выключается при повторном нажатии на кнопку «DISPLAY», путем активации функции восстановления «Recovery» или посредством прерывания тренировки.

Настройка профиля нагрузки



Если нагрузка изменяется во время выполнения программы, то эти изменения вступят в силу при достижении мигающей колонки справа. Колонки слева показывают значение пройденных ступеней нагрузки и остаются без изменений.

Индикация уровня нагрузки (POWER / MAXPOWER)

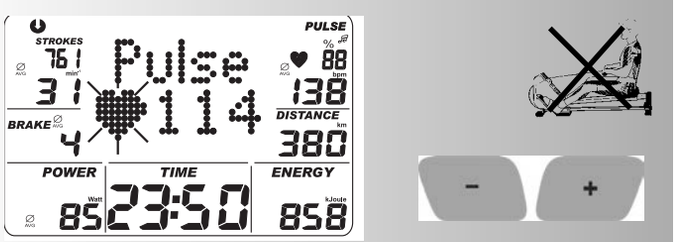
Во время тренировки индикацию среднего уровня нагрузки “POWER” можно изменить на максимальное значение “MAXPOWER”

- Сделайте выбор с помощью «SET»

Указание:

на центральном дисплее всегда отображается средний уровень нагрузки.

Прерывание или завершение тренировки

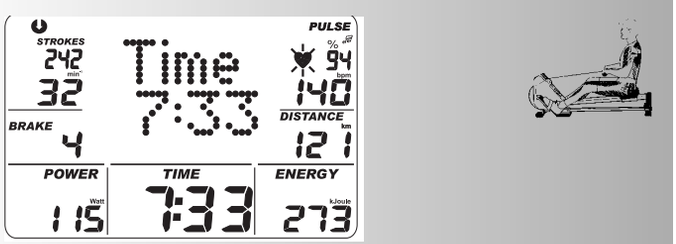


Если количество гребков составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «RECOVERY», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются показатели, достигнутые во время тренировки. Гребки/мин, ступень торможения, уровень нагрузки и пульс (если измерение пульса активировано) отображаются в виде средних значений со значком Ø.

С помощью «Плюс» или «Минус» происходит переход к текущей индикации..

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в спящий режим

Возобновление тренировки



При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения.

Функция RECOVERY

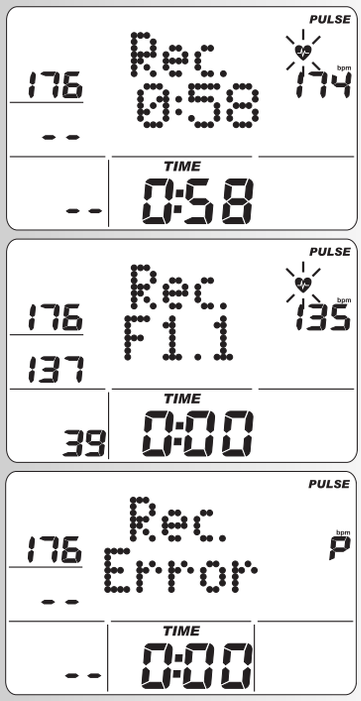
Измерение пульса во время отдыха

После завершения тренировки нажмите кнопку «RECOVERY».

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд.

При нажатии «RECOVERY» фактическое значение пульса сохраняется в «STROKES»; по истечении 60 секунд значение пульса сохраняется в «BRAKE». Разница между значениями отображается в «Power». На основе этого значения определяется оценка состояния (примере F 1.1). По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии на «RECOVERY» или «RESET» выполнение функции будет прервано. Если в начале или в конце временного промежутка не удается измерить пульс, появляется сообщение об ошибке.



Ввод значений и функции

Тренировка	*Период простоя*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Нагрузка	*Нагрузка*	✔	✔										
Профиль	*Профиль*			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Гребки		✔								✔		
	Гребки/мин.	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Время, Энергия, Дистанция		✔								✔		
	Макс. пульс	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	или												
	Сжигание жира 65% или *фитнес* 75% или *вручную* 40–90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Целевой пульс (40–200)	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Время/Дистанция переключение			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Восстановление	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Индикация показателей пульса

Значение / ввод значения			%	*Превышение* HI	LO	*MAX*	
Максимальный пульс		*80-210*	✔	*+1*		*+1*	*+1*
ВЫКЛ. (Off)							
Целевой пульс	Сжигание жира	*65%*	✔	*+11*	*-11**		
	или фитнес	*75%*					
	или вручную	*40-90%*					
Целевой пульс		*40-200*		*+11*	*-11**		

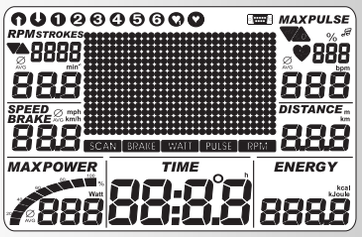
Если пульс во время тренировки ниже заданного значения (–11 ударов), то появится символ «*LO*».

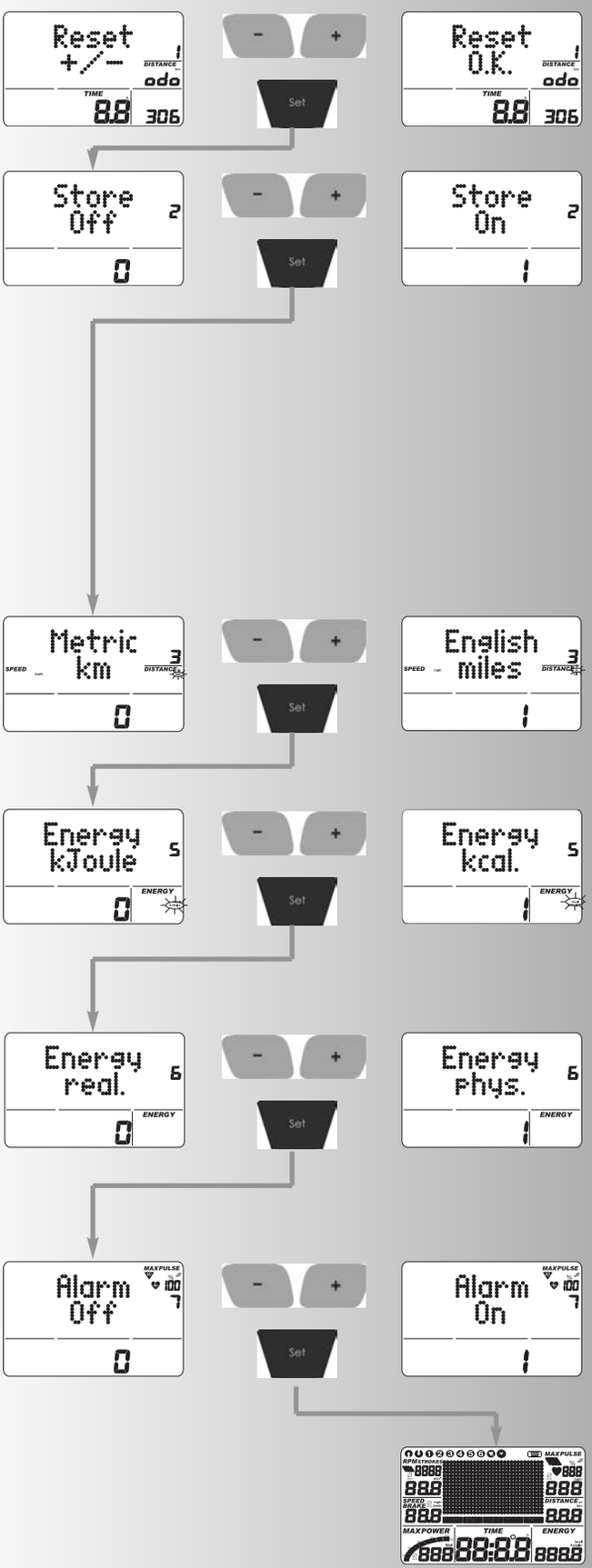
При превышении (+11 ударов) появится символ «*HI*».

При превышении максимального пульса будет мигать стрелка «*HI*» и появится надпись «*MAX*».

Если активированы индивидуальные настройки «Звуковой сигнал при превышении максимального пульса» (стр. 14), то будут также включены и звуки.

***Примечание: появляется только в том случае, если был достигнут целевой пульс 1x**





Индивидуальные настройки

Выполните действия в соответствии с прилагаемой схемой: Нажать «RESET»

Индикация: все сегменты

теперь нажать и удерживать «SET»: Меню: Индивидуальные настройки

Индикация: Сброс +/−, общий километраж и общее время тренировки

1. Удаление общего километража и времени тренировки

Вместе нажать «Плюс» и «Минус»

Функция: удаление Индикация: «Reset O.K.»

Нажать «SET»: переход к следующей настройке

Индикация: ***Store***

Или:

чтобы пропустить удаление суммарного значения, нажать только «SET»

Индикация: Store

2. Сохранение настроек

Нажать «Плюс» или «Минус»

Будут сохранены настройки времени, энергии, дистанции, возраста, целевого пульса

Функция:

ON = сохранение даже после «сброса»
Off = сохранение до следующего «сброса»

Нажать «SET»:
переход к следующей настройке

Индикация: Metric или English

3. Индикация единиц измерения в километрах / милях

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации в километрах или милях

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Energy.

4. Индикация расхода энергии в кДж / ккал

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: выбор индикации расхода энергии

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Energy.

5. Индикация механического/человеческого преобразования энергии

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: Выбор индикации преобразования энергии

фактич.: преобразование энергии тренирующегося с 16,7 % КПД.

физич.: преобразование энергии устройства, рассчитанное физически.

Нажать «SET»: выбранная единица измерения принимается и выполняется переход к следующей настройке

Индикация: Alarm

7. Звуковой сигнал при максимальном превышении

Нажать «Плюс» или «Минус»

Функция: Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.

Нажать «SET»: Выбранная настройка принимается и происходит «повторный запуск» индикации.

Общие указания

Системные звуки

Включение
При включении, во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Завершение программы
При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса
Если заданный максимальный пульс превышается на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

Сообщение об ошибке
При возникновении ошибок, например, функция восстановления не выполняется при отсутствии сигнала пульса, воспроизводятся 3 коротких звуковых сигнала.

Автоматическая функция «Scan». Включение и выключение
При активации и деактивации автоматической функции «Scan» воспроизводится короткий звуковой сигнал

Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка будет нецелесообразной.

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

Переключение Время/Дистанция

В программах 1-6 в установках возможно в профиле переключение колонок с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров или 0,2 мили).

Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает одна колонка. После пуска программы она продолжает двигаться вправо.

В профилях в течение 30 минут она доходит до середины (колонка 15). Затем профиль смещается справа налево. Если конец профиля отображается в последней колонке (колонка 30), то мигающая колонка будет продолжать двигаться вправо до завершения программы.

Режим, зависимый от числа оборотов

(постоянный тормозной момент)

С помощью электромагнитного электродинамического тормоза-замедлителя устанавливается постоянный тормозной момент.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью нагрудного ремня
Смотрите соответствующее руководство по эксплуатации.

Неполадки компьютера тренажера
Нажмите кнопку «SET» (сброс)

Указания для интерфейса
На нашей странице в интернете **www.kettler.de** Вы найдете указания о других возможностях интерфейса.

Глоссарий

Возраст
Здесь – параметр для расчета максимального пульса.

Измерение
Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории

Режим, зависимый от числа оборотов
Мощность, отображенная на дисплее, не изменяется до изменения числа гребков в минуту или ступени торможения. При изменении числа гребков на основе (постоянного) тормозного момента (тормозная ступень) и фактического числа гребков рассчитывается мгновенное значение нагрузки. Это значение выводится на дисплей. В режиме тренировки с помощью кнопок "+" или "-" ступень торможения можно увеличивать или уменьшать на один шаг. После этого поддерживается постоянный тормозной момент, а отображаемая на дисплее величина мощности при изменяемой частоте вращения педали рассчитывается, как описано выше.

Энергия (фактич.)
Вычисляется преобразование энергии тела с КПД 16,7% для распределения механического уровня нагрузки. Остальные 83,3% тело превращает в теплоту.

Пульс для сжигания жира
Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

Пульс для поддержания физической формы
Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

Глоссарий
Раздел, в котором собраны объяснения понятий

Символ HI
Появление символа «HI» означает, что текущий пульс на 11 ударов больше целевого. Если символ «HI» мигает, то превышен максимальный пульс.

Символ LO
Появление символа «LO» означает, что текущий пульс на 11 ударов меньше целевого.

Вручную
Рассчитанное значение: 40 – 90% макс. пульс

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 – значение возраста».

Меню
Область ввода или выбора значений.

Power
Актуальное значение механической мощности (торможения) в Ваттах, которое устройство преобразует в теплоту.

Профили
Отображаемые в точечном поле изменения уровня нагрузки с учетом времени или дистанции.

Программы
Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для уровня нагрузки или целевого пульса.

Рекомендации по проведению тренировок для Гребного тренажера COACH

С помощью KETTLER COACH Вы ощутите все преимущества тренировки в гребле без зачастую трудоемкого спуска лодки на воду. Благодаря тренировке улучшается как работоспособность сердечнососудистой системы, так и силовые качества. Перед началом тренировок следует учесть следующее:

Важное указание

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать KETTLER COACH для тренировок. Решение врача должно является основанием для составления вашей программы тренировок. **Нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.**

Преимущества гребли

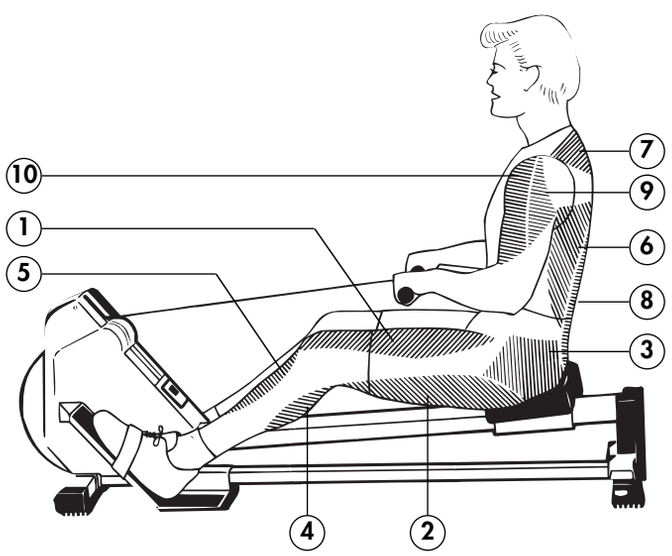
Как было упомянуто выше, гребля повышает эффективность работы сердечнососудистой системы. А также улучшает способность организма к усвоению кислорода. Кроме того, долговременные тренировки способствует сжиганию жира, т.к. увеличивают количество жировых кислот вырабатывающих энергию.

Другим преимуществом гребли является укрепление важнейших групп мышц тела. С ортопедической точки зрения особенно ценным является укрепление мышц спины и плеч. В частности, укрепление мышц спины позволяет избежать ортопедических проблем, часто возникающих в наши дни.

Таким образом тренировка на KETTLER COACH является комплексной. Она повышает выносливость и силу и в то же время не подвергает суставы большой нагрузке.

Какие мышцы задействованы?

Движение при упражнениях в гребле заставляет работать все группы мышц. Тем не менее, некоторые из них задействованы больше, чем другие. Они показаны на рисунке ниже.



На рисунке видно, что при гребле задействованы верхняя и нижняя части тела. В мышцах ног особенно задействованы мышцы-разгибатели (1), мышцы-сгибатели (2), а также квадрицепс и мышцы голени (4,5). Благодаря разгибательным движениям бедер при гребле также задействованы ягодичные мышцы (3).

В области мышц туловища при гребле задействованы широкие мышцы спины (6) и мышца-выпрямитель (8). Кроме того тренируются трапециевидная мышца (7), дельтовидная мышца (9), и плечевая (10). Благодаря специальным упражнениям на KETTLER COACH могут быть задействованы еще и другие группы мышц, которые описаны в одном из следующих разделов.

Планирование и управление тренировками в гребле.

Основой для составления плана тренировок является Ваши текущие физические способности. С помощью пробного

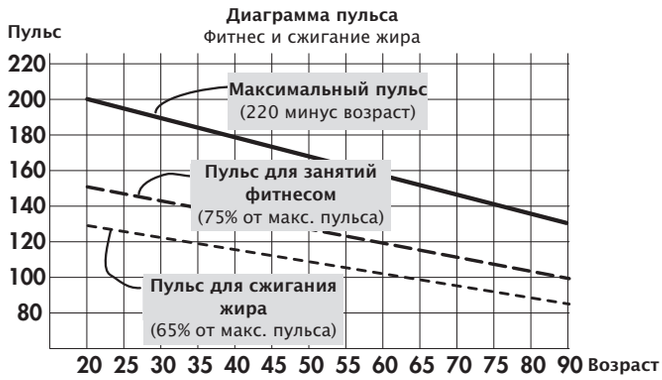
испытания нагрузкой Ваш врач может определить Ваше физическое состояние, которое станет основой для планирования тренировок. Если Вы не проходили пробное испытание нагрузкой, то высоких нагрузок следует избегать. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировки в гребле можно контролировать измерением частоты биения вашего сердца. Интенсивность тренировки на гребном тренажере регулируется с одной стороны количеством гребков, с другой стороны сопротивлением тягового прибора. С повышением числа гребков интенсивность тренировки увеличивается. Она также повышается, если увеличить сопротивление тягового прибора.

Начинающим следует избегать тренировок с очень высоким числом гребков или уровнем сопротивления. Индивидуальное число гребков и оптимальное сопротивление тягового прибора определяются на основе **рекомендуемой частоты пульса** (сравните с диаграммой пульса ниже). Проверяйте Вашу частоту пульса три раза в течение тренировки. Перед тренировкой измерьте пульс в состоянии покоя. Во время тренировки (через приблизительно 10 мин после её начала) измерьте пульс при нагрузке; его значение при правильной нагрузке не должно сильно отклоняться от рекомендуемого для тренировки. Через несколько минут после завершения тренировки измерьте так называемый пульс восстановления.

Регулярные тренировки приводят к снижению пульса в состоянии покоя и при нагрузке. В этом заключается одно из многочисленных положительных воздействий долговременных тренировок. Так как частота сердцебиения снижается, времени для заполнения желудочков и кровоснабжения мускулатуры сердца (через коронарные сосуды) становится больше.



Объем нагрузок

Под объемом нагрузок понимается длительность тренировки и количество тренировок в неделю. Спортивная медицина считает полезными для здоровья следующие коэффициенты нагрузки:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю по	20-30 мин
1-2 раза в неделю по	30-60 мин

Тренировки продолжительностью 20-30 минут/30-60 минут не подходят для начинающих. Начинающим следует повышать объем нагрузок своих тренировок только постепенно. Первые тренировки должны быть короткими по времени. Благоприятным вариантом для начала является тренировка с перерывами. Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота тренировки	Объем тренировки
1-я - 2-я неделя	
3 раза в неделю	Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут 1 минута паузы Гребля в течение 3 минут
3-я - 4-я неделя	
4 раза в неделю	Гребля в течение 5 минут 1 минута паузы Гребля в течение 5 минут

В заключение этой четырехнедельной тренировки для начинающих можно тренироваться на гребном тренажере ежедневно по 10 минут без перерыва. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут.

Гимнастика наряду с тренировками

Гимнастика является оптимальным дополнением к тренировкам в гребле. Перед началом тренировок следует обязательно сделать разминку. Активируйте свое кровообращение, выполняя легкие упражнения в гребле в течение нескольких минут (10-15 гребков в минуту). Затем начните с упражнений на растяжку. После этого следует непосредственно тренировка в гребле. Завершайте тренировку также легкими упражнениями в гребле. Упражнения на растяжку завершают разминку.

Указания для силовых тренировок на KETTLER COACH

Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье. Наряду с тренировками в гребле COACH подходит также для силовых тренировок. Для того чтобы тренировки приносили пользу вашему здоровью, необходимо обязательно соблюдать некоторые правила, которые мы приводим для вас ниже:

1. Начинающим следует избегать тренировок с сильным сопротивлением.
2. Тренируйтесь только с таким сопротивлением, которое не затрудняет дыхание.
3. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
4. Во время упражнений держите спину прямо, избегайте прогибаний и выгибаний спины.
5. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте сопротивление только постепенно.

Краткое описание некоторых методик тренировки

Для спортивной тренировки подходит методика, ориентированная на выносливость.

Это означает, что упражнения с небольшим сопротивлением (около 40-50% индивидуальной «максимальной силы») повторяются 15-20 раз.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единоразового преодоления тяжелого веса.

Пример планирования тренировки

Упражнение	1.-2.	неделя	3.-4.	неделя	5.-6.	неделя
S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*	
1	1-2	индивид	2	индивид	3	индивид
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = Комплекс или серия

*Wdh = Число повторений

Начинайте тренировку всегда с разминки. Делайте перерыв во время тренировки около 60 секунд после каждого комплекса упражнений и в это время выполняйте упражнения на расслабление и растяжку.

Тренируйтесь 2-3 раза в неделю на COACH и используйте всякую возможность для дополнения тренировки длительными прогулками, ездой на велосипеде, плаваньем и т.д. Вы увидите, что регулярные тренировки довольно быстро улучшат Ваше физическое состояние и здоровье.

Дальнейшие описания упражнений: страница 218

Предупреждения!

Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом новейших норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыл их. Устройство предназначено исключительно для использования взрослыми людьми.

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Рекомендации врача должны быть заложены в основу программы ваших тренировок.

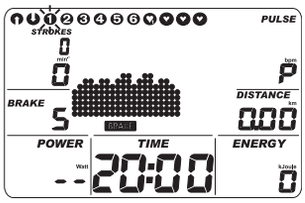
Устройство никоим образом не предназначено для игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре или их темперамента при обращении с устройством могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.

Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет завершен надлежащим образом.

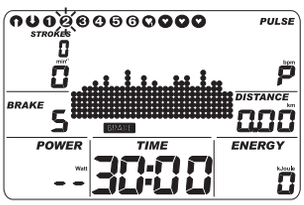
При регулярной эксплуатации тренажера, проверяйте все крепежные узлы и детали каждые 1-2 месяца, особенно болты и винты. Для поддержания гарантированных стандартов безопасности изношенные или поврежденные детали должны быть тотчас же заменены.

Встроенные программы тренировки

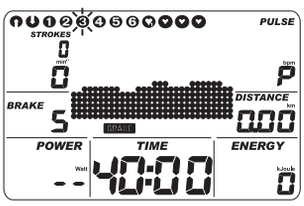
Компьютер KETTLER COACH обладает 6 сохраненными профилями нагрузки и 2 программами, управляемыми пульсом. Их можно включить с помощью кнопки Programm. Программы отличаются интенсивностью и продолжительностью нагрузки. Шесть профилей нагрузки, встроенных в компьютер: “тренировка с перерывами 20 мин.”, “спурт 30 мин.”, “снижение веса 40 мин”, “фитнесс 40 мин.”, “программа Power 30 мин.” и “тренировка с перерывами 60 мин.”. Две программы, управляемые пульсом: “экстенсивная тренировка с перерывами 40 мин.” и “имитация гребли 30 мин.”. Следующее описание поможет выбрать вам программу, соответствующую вашей подготовке. Интенсивность всех профилей (ступень нагрузки или частота пульса) можно изменять "вертикально", то есть индивидуально повышать или снижать интенсивность



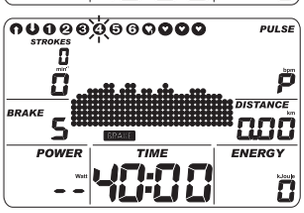
P1 “Тренировка с перерывами 20 мин.”
Интенсивная тренировка для занимающегося (или требуется снижение начальной ступени) со средним числом гребков (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 80-90% максимальной частоты сердечных сокращений, продолжительность 20 мин.



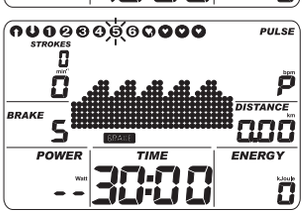
P2 “Спурт 30 мин.”
для занимающегося, чередующего большое число интенсивных гребков и спокойную греблю, продолжительность 30 мин.



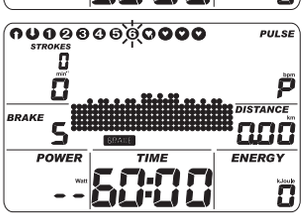
P3 “Снижение веса”
среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 60-75% максимальной частоты сердечных сокращения, длительность 40 мин.



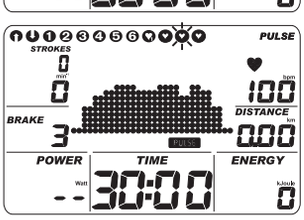
P4 “Фитнесс 40 мин.”
среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 75-85% максимальной частоты сердечных сокращения для неподготовленных людей или 80-90% максимальной частоты сердечных сокращения для подготовленных, длительность 40 мин.



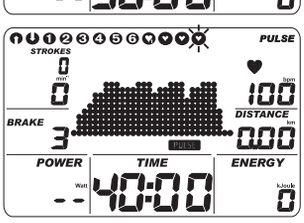
P5 “Программа Power 30 мин.”
для подготовленных людей (или требуется снижение начальной ступени), высокая частота гребков (прибл. 27-35 / мин.), прибл. 85-95 % максимальной частоты сердечных сокращений, продолжительность 30 мин.



P6 “Тренировка с перерывами 60 мин.”
среднее число гребков, (прибл. 20-27 / мин.), прибл. 70 - 85% максимальной частоты сердечных сокращения, длительность 60 мин.



HRC 3 “Имитация гребли 30 мин.”, управляемое пульсом среднее число гребков (прибл. 20 -27 / мин.), 65% (в перерыве) -85% максимальной частоты сердечных сокращений



HRC 4 “Экстенсивная тренировка с перерывами 40 мин.”, управляемое пульсом среднее число гребков (прибл. 20 -27 / мин.), 75%-82% максимальной частоты сердечных сокращений

Kazalo

Varnostna navodila

- Servis 200
- Vaša varnost 200

Kratek opis

- Območje delovanja / Tipke 202
- Območje prikaza / Zaslon 203-205
- Vrednosti za prikaz 205

Hitri zagon (za seznanjanje)

- Začetek vadbe 205
- Konec vadbe 205
- Stanje pripravljenosti 205

Vadba

... s ciljno vrednostjo obremenitve

- Count-Up 206
- Count-Down 206
- Območje ciljnih vrednosti 206
  Zavesljaji 206
  Število zavesljajev 206
  Način signaliziranja 206
  Čas 207
  Energija 207
  Proga 207
  Prikaz moči 207
  Starost 207
  Maksimalen pulzIzbira ciljnega utripa (Fat/Fit/Man.) 207
- Vnos ciljnega utripa 207
- Pripravljenost za vadbo 207
- Profili moči 1 – 6 208
- Preklop čas / proga 208

...s ciljno vrednostjo utripa

- HRC1 - Count-Up 209
- HRC2 - Count-Down 209
- HRC3 – čas vožnje 30 Min 209
- HRC4 – ekstenzivna vadba v intervalih 40 Min 209

Vadbene funkcije

- Menjava prikaza 210
- Nastavitev profila 210
- Prikaz moči 210
- Prekinitev / konec vadbe 210
- Ponovni začetek vadbe 210
- Recovery (merjenje rekreacijskega utripa) 211

Vnosi in funkcije

- Tabela: vnosi / funkcije 211
- Tabela: Dogodki z utripom 211

Individualne nastavitve

- Brisanje skupnega števila kilometrov 212
- Shranjevanje ciljnih vrednosti 212
- Izbira: prikaz km/milje 212
- Izbira: prikaz kJoule/Kcal 212
- Izbira: prikaz energije real/phys. 212
- Alarmni zvok VKLOP/IZKLOP 212

Splošni napotki

- Sistemski toni 212
- Recovery 213
- Preklop čas / proga 213
- Prikaz profila med vadbo 213
- Delovanje, odvisno od števila vrtljajev
- Izračun povprečne vrednosti 213
- Napotki za merjenje srčnega utripa
  Z ušesno sponko 213
  S prsnim trakom 213
- Motnje v računalniku 213
- Napotki o vmesniku 213

Glosar 213

G

Ta znak v navodilih opozarja na glosar. Tam je pojasnjen ustrezen pojem.

Navodila za vadbo 214

- Vadba vzdržljivosti 214
- Intenzivnost obremenitve 215
- Obseg obremenitve 215
- Integrirani programi vadbe 216
- Opis vaj 218

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

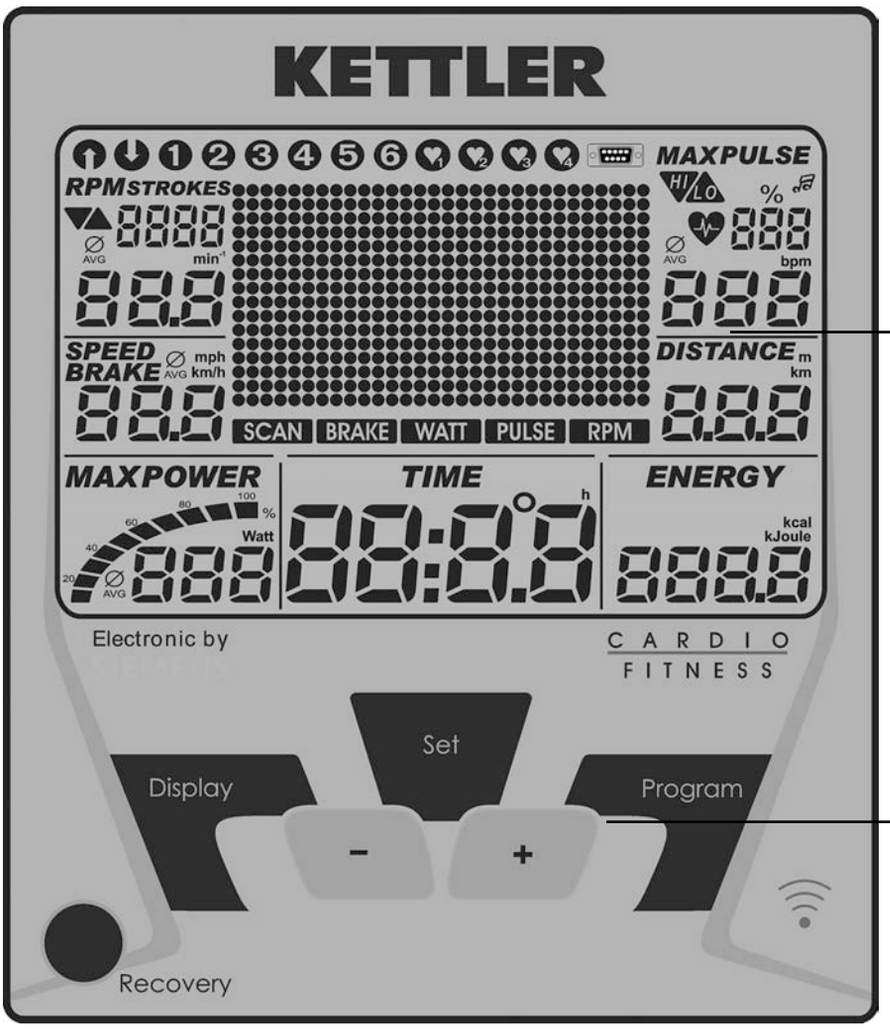
- vadbeno napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- ne priporočamo postavitev naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- Pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati.uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER;
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena.
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.

Za vašo varnost:

- **pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.**

Kratek opis

Elektronika ima območje funkcij s tipkami in območje prikaza (zaslon) s spremenljivimi simboli in grafiko.

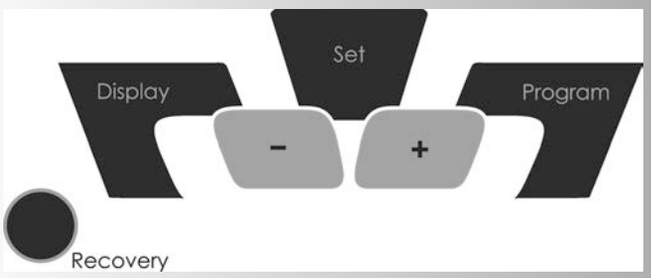


Območje prikaza

Zaslon

Območje funkcij

Tipke



Kratka navodila

Območje funkcij

V nadaljevanju je na kratko razloženo šest tipk.

Natančna uporaba je pojasnjena v posameznih poglavjih. V teh opisih so imena funkcijskih tipk tako tudi uporabljena .

SET/NASTAVITEV (kratek pritisk)

S to funkcijsko tipko prikličete vnose.Nastavljeni podatki bodo prevzeti.

SET/NASTAVITEV (dolg pritisk)

Brisanje prikaza (reset)Izjema: ob prikazu vseh segmentov: priklic »Individualne nastavitve« s

Prikaz: Reset +/-

Zaslon (kratek pritisk)

S to funkcijsko tipko se trenutni srednji prikaz preklopi v naslednje območje prikaza ali izklopi samodejna menjavo prikazov.

Zaslon (dolgi pritisk)

Samodejna menjava prikaza

Prikaz: SCAN

Programm

S to funkcijsko tipko izbirate različne programe.

Ponovni pritisk > naslednji program

Daljši pritisk > tekoča predstavitev programov

Tipki minus - / plus +

S tema funkcijskima tipkama se pred vadbo spreminjajo vrednosti v različnih menijih in med vadbo nastavlja obremenitev.

- naprej "Plus"
- ali nazaj "Minus"
- dolg pritisk > hitra menjava
- "Plus" in "Minus" **pritisnjena skupaj:**
- obremenitev skoči na **stopnjo 1**
- programi skočijo na **prvotno**
- vnos vrednosti preskoči na **Izklop (off)**

RECOVERY

S to funkcijsko tipko se zažene funkcija pulza rekreacijskega odmora.

Opomba:

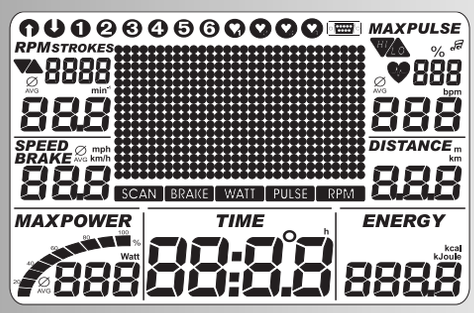
Ostale funkcije tipk so razložene na ustreznem mestu v navodilih za uporabo.

Merjenje utripa

Utrip se meri prek prsnega traku, ki sodi v obseg dobave. Upoštevajte priložena navodila.

Območje prikaza / Zaslon

Območje prikaza vas seznanja z različnimi funkcijami in trenutno izbranimi nastavljenimi možnostmi.



Programmi: Count up / Count down

Programi se razlikujejo z načinom štetja.

Count up: prištevanje, Count down: odštevanje

Programmi

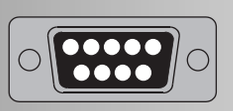
Obremenitev v določenem času ali na progi
Določeni profili 1-6

Programi, ki jih krmili utrip: HRC1 – HRC4

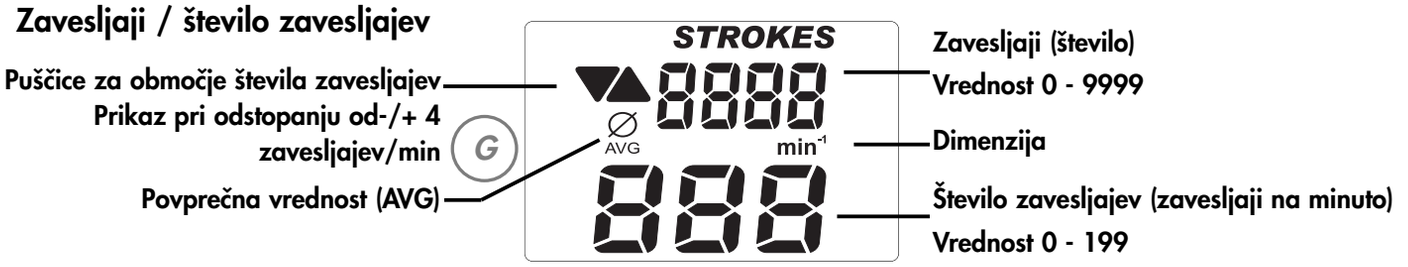
Ciljni utrip/utripi v izbranem času
Štirje programi, ki upravljajo obremenitev s ciljno vrednostjo utripa ali več ciljnih vrednosti utripa.

Vmesnik

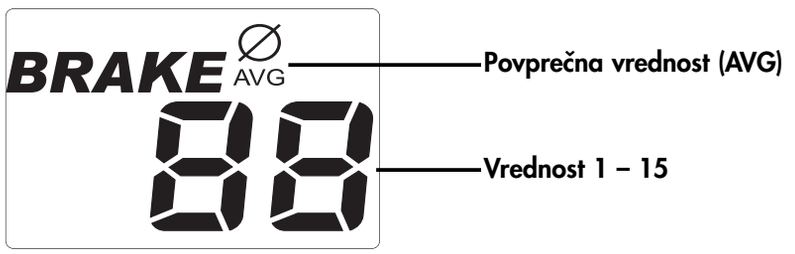
Če se pokaže ta simbol, obstaja podatkovna povezava z osebnim računalnikom.



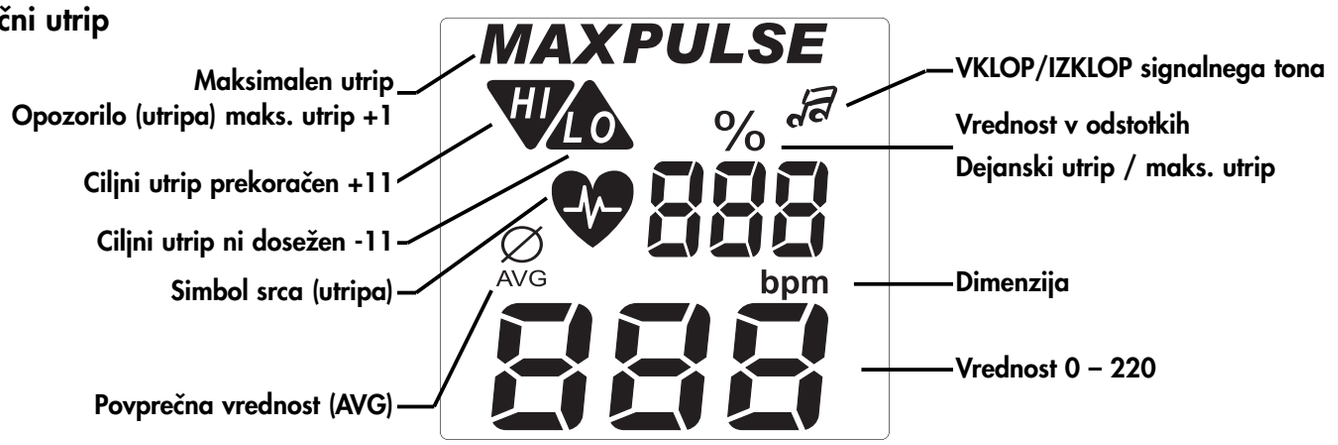
Zavesljaji / število zavesljajev



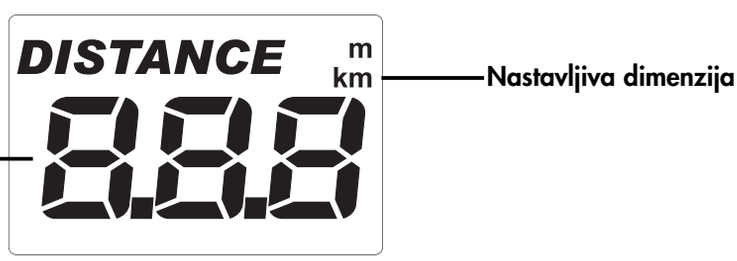
Stopnja zaviranja



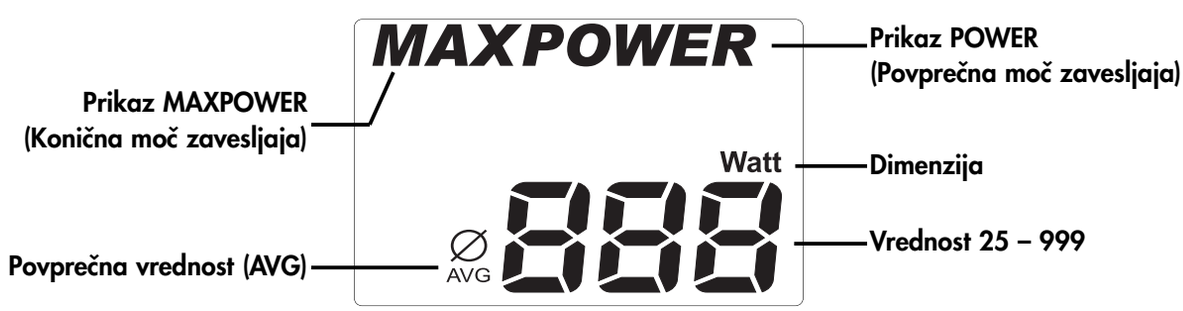
Srčni utrip



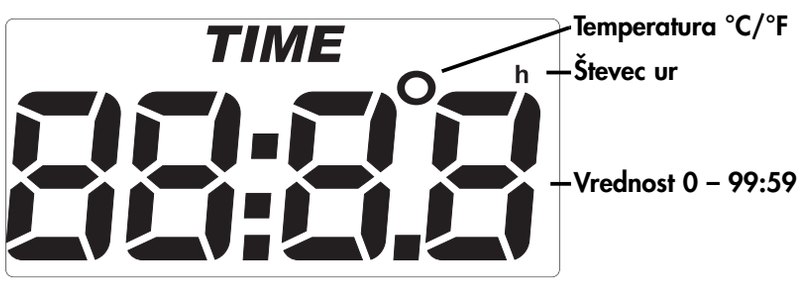
Razdalja



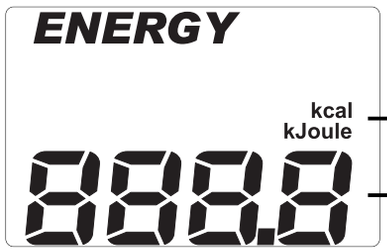
Moč



Čas



Poraba energije



Nastavljiva dimenzija

Vrednost 0 – 9999

Točke

Prikaz besedila in vrednosti

Profil obremenitve

1 točka (višina) = 1 stopnja

1 stolpec ustreza 1 minuti

ali

200 m ali 0,1 milje

30 stolpcev

Hitri zagon (za spoznavanje)

Začetek vadbe:

brez posebnih nastavitev

- Pozdravna slika pri vklopu

Prikaz vseh kilometrov ali celotnega časa vadbe

- Po 3 sekundah: prikaz »Count Up«;

vse vrednosti kažejo 0;

razen zavorne stopnje in moči

- Začetek vadbe

Prikaz

zavesljaji, zavesljaji/min, zavorna stopnja, moč, čas, utrip (če je zajem utripa aktiven), razdalja, energija

Spreminjanje obremenitve in med vadbo:

- "Plus": zavorna stopnja se poveča za 1 stopnjo.
- "Minus" zmanjšanje za eno stopnjo.

Iz zavorne stopnje in zavesljajev/min se izračuna moč.

Napotek:

zavesljaji na minuto bodo prikazani šele po pribl. 5 sekundah.

Konec vadbe

Povprečne vrednosti (Ø):

Prikaz

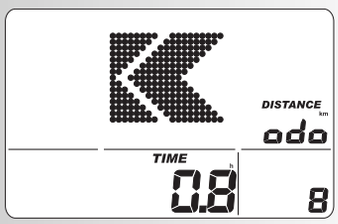
zavesljaji/min, zavorna stopnja, moč in utrip (če je zajem utripa aktiven)

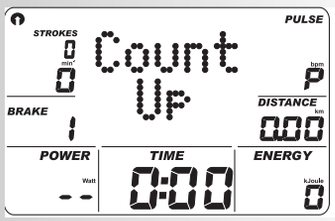
- Skupne vrednosti

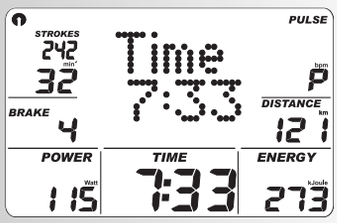
zavesljaji, čas, razdalja in energija

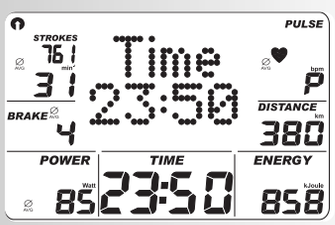
Stanje pripravljenosti

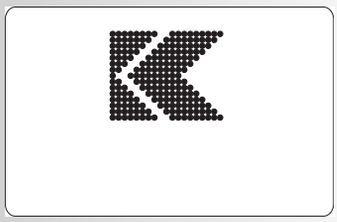
Naprava se 4 minute po koncu vadbe preklopi v stanje pripravljenosti s prikazom sobne temperature: s pritiskom na poljubno tipko se ponovno začne s »Count Up«.

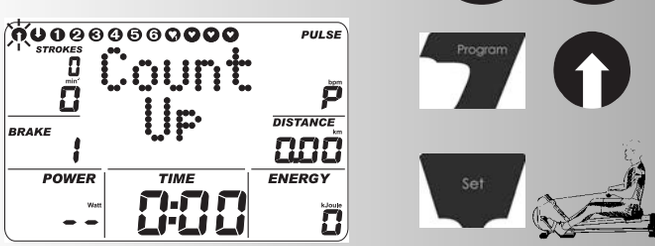


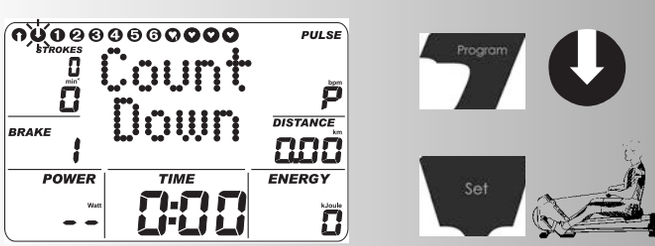












Vadba

Računalnik ima 12 programov vadbe. Občutno se razlikujejo v intenzivnosti in trajanju obremenitve.

1. Vadba s ciljno vrednostjo obremenitve

a) Ročni vnosi obremenitve
- (PROGRAM) »Count Up«;
- (PROGRAM) »Count Down/«;

b) Profili obremenitve
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

a) Ročna določitev ciljnega utripa
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

b) Profii utripa
- (PROGRAM) "HRC3"
- (PROGRAM) "HRC4 "

Vadba s ciljno vrednostjo obremenitve

a) Ročni vnosi obremenitve
PROGRAM) »Seštevanje«;
- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: "Count Up" Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale.

ali
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti
- "Plus" ali "Minus": spremenite obremenitev.

Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale.

(PROGRAM) "Count Down"
- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: "Count Down"
  Program odšteva od vnesenih vrednosti navzdol >0.
  Če nato ni vnosa, začne program v »Count up«.
  Za zagon programa mora biri v območju ciljnih vrednostinajmanj en vnos.
- Pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

Območje ciljnih vrednosti
Prikaz: ciljna vrednost zavesljajev "Str."

Ciljna vrednost zavesljajev
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 900) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna vrednost zavesljajev "St./min"

Ciljna vrednost števila zavesljajev
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 30) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Način signaliziranja "Beep".

Način signaliziranja
"Beep Off" = ni podpore za zvočne signale
"Beep 1x" = 1 signalni zvok za celoten zavesljaj
"Beep 2x" = 2 signalna zvok za 1/2 zavesljaja
- S "Plus" ali "Minus" vnesite vrednosti (npr. 1x) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljni čas "TIME"

Ciljni čas

- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 45:00) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna energija »ENEGRY«

Ciljna energija

- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 1500) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljna proga »Dst.«

Ciiljna proga

- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 14,00) Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Prikaz moči "Power"

Prikaz moči

Pri izbiri “Power AVG” bo prikazana pri povprečni moči pri “Power MAX” konična moč zavesljaja.

- S “Plus” ali “Minus” izberite Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Vnos starosti "Age"

Vnos starosti

Vnos starosti je namenja ugotavljanju in nadzoru maksimalnega utripa (simbol HI, opozorilni ton, če je aktiviran).

- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 34) Iz tega se pri vnosu in po odštetju (220 - starost) izračuna maksimalni utrip 186 Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Ciljni maksimalni utrip "Max"

Ciljni maksimalni utrip

- Z “Minus” vnesite vrednosti Maks. utrip lahko le zmanjšate! Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednji meni Izbira ciljnega utripa “Fat 65%”

Izbira ciljnega utripa

- S “Plus” ali “Minus” izberite
- Zgorevanje maščob 65%, fitnes 75%, ročno 40 - 90 % Potrdite s »SET« (npr. ročno 40 – 90 %).
- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. ročno 83)Potrdite s »SET« (način za določanje se konča)

Prikaz: pripravljenost za vadbo z vsemi določitvami

ali

Vnos ciljnega utripa

Vnos 40 – 200 je namenjena določitvi in nadzoru utripa vadbe, ki je pogojena s starostjo (simbol HI, če je aktiviran opozorilni ton, ni nadzora maksimalnega utripa). Pri tem mora biti vnos starosti na "Off".

- S pritiskom “Plus” ali “Minus” odstranite nadzor maksimalnega utripa. Prikaz: “Max Off” Potrdite s »SET«

Prikaz: naslednja določitev »Ciljni utrip« (Pulse)

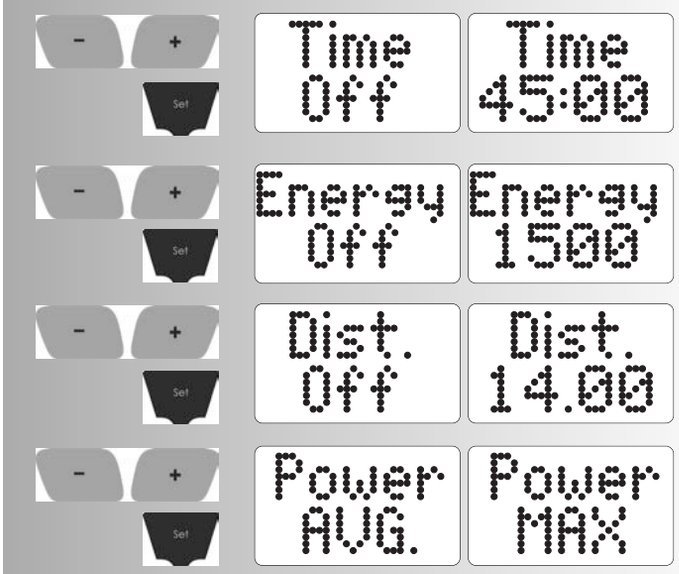
- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 130) +Potrdite s »SET« (način za določanje se konča)

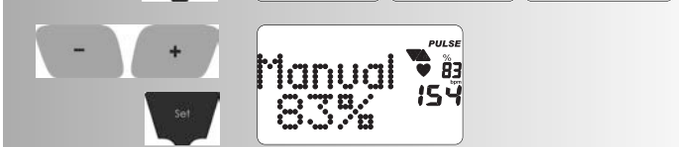
Prikaz: pripravljenost za vadbo z vsemi ciljnimi vrednostmi

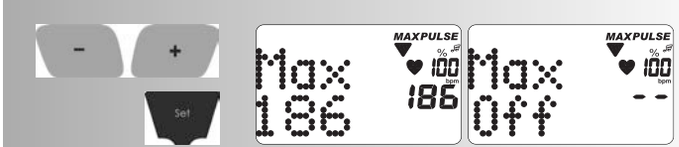
Pripravljenost za vadbo

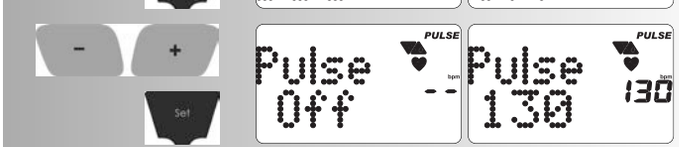
Obremenitev

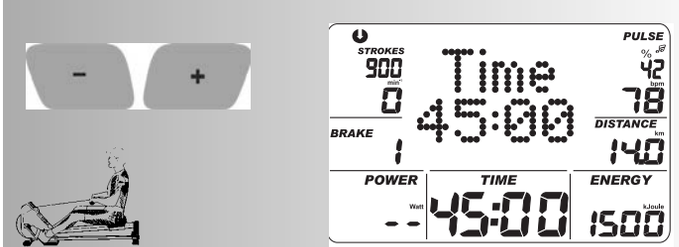
- S “Plus” ali “Minus” spremenite obremenitev. Začetek vadbe z veslanjem. Obremenitev, nastavljena pred vadbo, se shrani.

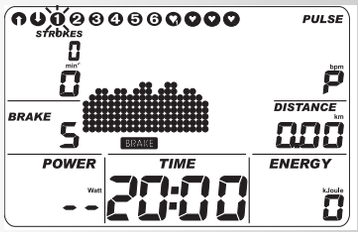


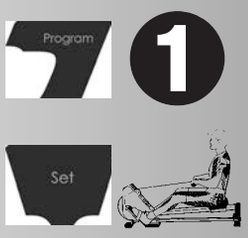


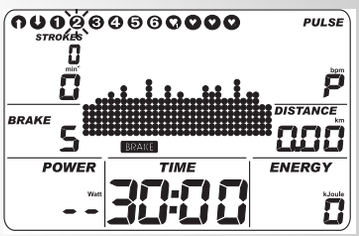


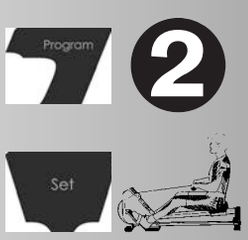


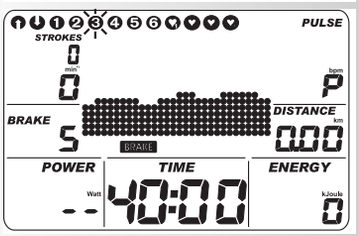


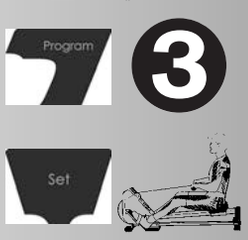


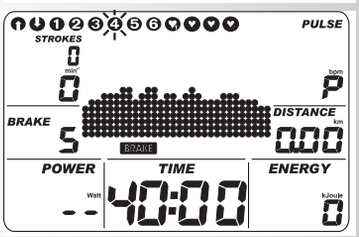


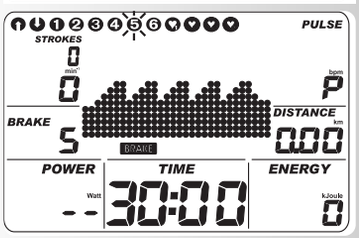


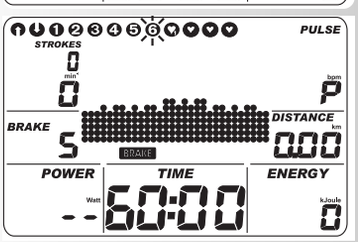


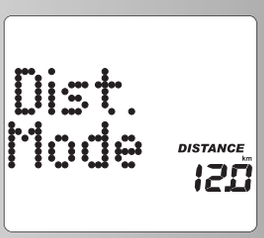












Opomba:

- Pregled vseh možnosti nastavitev v programih, so povzeti v tabelah (glejte stran 13).
- Ciljne vrednosti se ob »Reset« izbrišejo. Če se pri individualnih nastavitvah aktivira »Shranjevanje ciljnih vrednosti" (stran 14), ostanejo ciljne vrednosti shranjene. Ob naslednjem priklicu Count Up / Count Down bodo podatki prevzeti.

b) Profili obremenitve (PROGRAM) "1" – "6"
si profili se izbirajo s pritiskom na "PROGRAM"z.B. ***Prikaz:*** "1"

Vadba v intervalih 20 ; stopnja obremenitve 5–8, 20 Min
pritisnite "SET": območje ciljnih vrednosti,

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler: ***Prikaz:*** "2"
  Spurts ; stopnja obremenitve 5–9, 30 Min
  pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz*** "3"
  Zmanjšanje teže ; stopnja obremenitve 5–7, 40 Min
  pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz*** "4"
  Fitness ; stopnja obremenitve 5–8, 40 Min
  pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz*** "5"
  Powerprogramm ; stopnja obremenitve 5–9, 30 Min
  pritisnite "SET": območje ciljne vrednost

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz*** "6"
  interval 60 ; stopnja obremenitve 1–5, 60 Min
  pritisnite "SET": območje ciljne vrednosti

Opomba:

Pri časih nad 30 minut se v videzu programa stisne profil na 30 stolpcev.

Preklop programa čas / proga

V programih 1-6 je v območju določitev možen preklop z načina Čas na način Proga.

- S "Plus" ali "Minus" nastavite način
  Potrdite s »SET«

Prikaz: pripravljenost za vadbo

Pot na posamezni stolpec znaša 0,2 km (0,1 milje).

2. Vadba s ciljno vrednostjo utripa

Ročna določitev utripa
(PROGRAM) »HRC1 Count Up«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: HRC1
- Pritisnite “SET”: območje ciljne vrednosti

ali
Začnite z vadbo in vse vrednosti se bodo seštevale. Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) »HRC2 Count Down«;

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ni prikazano: HRC2
- Pritisnite “SET”: območje ciljne vrednosti
  Vnosi in možnosti nastavitve so analogne s programsko točko »Odštevanje«.
- Začetek vadbe
  Obremenitev se samodejno povečuje, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

(PROGRAM) “HRC3” čas vožnje 30 min

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz:*** HRC3
- Pritisnite “SET”: območje ciljne vrednosti
- Začetek vadbe
  Obremenitev samodejno narašča, dokler niso doseženi različni ciljni utripi.

(PROGRAM) “HRC4” ekstenzivna vadba v intervalih 40 min

- Pritiskajte »PROGRAM«, dokler ***Prikaz:*** HRC4
- Pritisnite “SET”: območje ciljne vrednosti
- Začetek vadbe
  Obremenitev samodejno narašča, dokler niso doseženi različni ciljni utripi.

Napotek:

začetna obremenitev
V programih HRC, je v območju ciljnih vrednosti možna določitev začetne obremenitve od stopnje 1 – 10.

- S “Plus” ali “Minus” vnesite vrednosti (npr. 10)
  Obremenitev se samodejno povečuje od stopnje 10, dokler ni dosežen ciljni utrip (npr. 130).

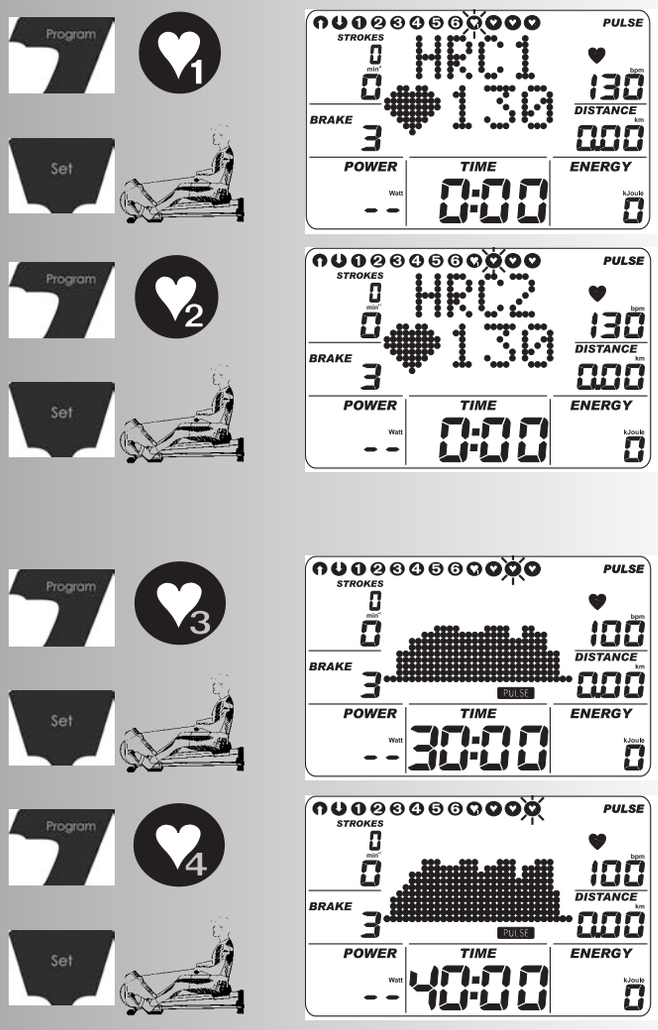
Srčni utrip

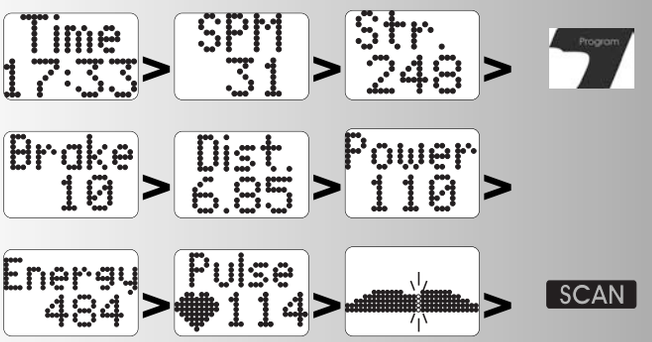
- S “Plus” ali “Minus” lahko na tem mestu in med vadbo še spremenite vrednost utripa.npr. s 130 na 135.
  Začetek vadbe z veslanjem.

Možnosti določitev: glejte tabelo na strani 211

Opomba:

- Prilagajanje obremenitve se izvaja pri HRC programih z odstopanjem +/– 6 utripov srca.





Vadbene funkcije

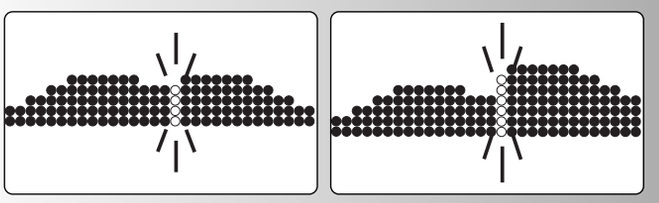
Menjava prikaza med vadbo

Nastavitev: ročno

Z "DISPLAY" se prikaz v točkovnem polju spreminja v naslednjem zaporedju: Time / SPM. / Str. /Brake / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

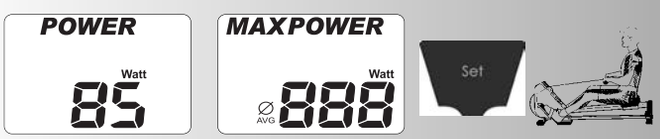
Nastavitev: samodejna (SCAN)

Tipko "DISPLAY"- pritiskajte tako dolgo, dokle se na zaslonu ne pokaže simbol "SCAN". Menjava prikazov v 5-sekundnem taktu. Funkcijo SCAN končate s ponovnim pritiskom tipk "DISPLAY", funkcijo Recovery ali prekinitvijo vadbe.



Nastavitev profila obremenitve

Če med izvajanjem programa nastavite obremenitev, učinkuje sprememba od utripajočega stolpca v desno. Stolpci levo od tega kažejo opravljene stopnje obremenitve in ostanejo nespremenjene.



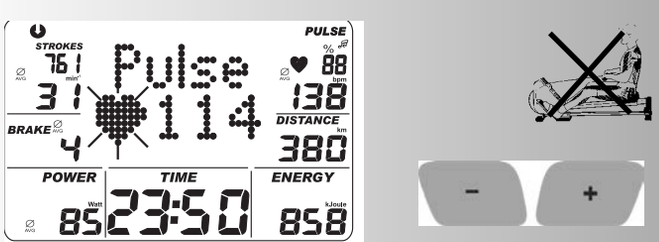
Prikaz moči (POWER / MAXPOWER)

Med vadbo lahko prikaz moč preuredite s povprečne vrednosti "POWER" na končno vrednost "MAXPOWER"

- Izberite s "SET"

Napotek:

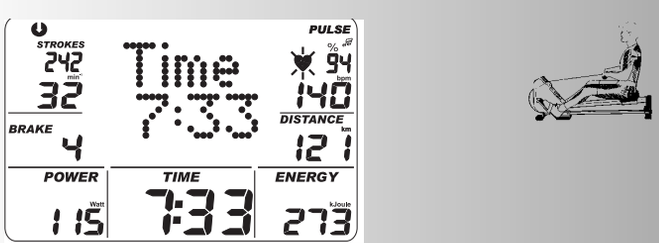
V sredini zaslona bo vedno prikazana povprečna moč.



Prekinitev ali konec vadbe

Pri manj kot 10 zavesljajih/min ali s pritiskom na »RECOVERY«, prepozna elektronika prekinitev vadbe. Pokažejo se doseženi rezultati vadbe. Zavesljaji/min, stopnja zaviranja, moč in utrip (če je zajem utripa aktiven) bodo s simbolom Ø prikazani kot povprečne vrednosti. S "Plus" ali "Minus" se preklopite v trenutni prikaz.

Podatki o vadbi bodo prikazani 4 minute. Če v tem času ne pritisnete na nobeno tipko in ne vadite, se elektronika preklopi v stanje pripravljenosti.



Ponovni začetek vadbe

Če začnete z vadbo v 4 minutah, se bodo zadnje vrednosti ponovno seštevale ali odštevale.

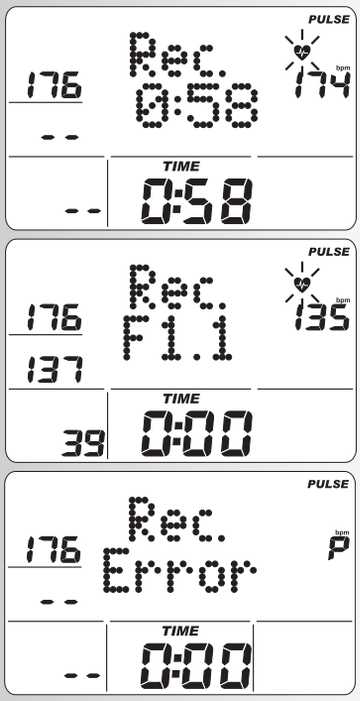
Funkcija RECOVERY (rekreacijski odmor)

Merjenje utripa rekreacijskega odmora
Ob koncu vadbe pritisnite »RECOVERY«.

Elektronika meri 60 sekund vzvratno vaš utrip.

Če pritisnete "RECOVERY", bo pod "STROKES" shranjena trenutna vrednost utripa; pod "BRAKE" se vrednost utripa shrani po 60 sekundah. Pod »POWER« se pokaže razlika obeh vrednostih. Iz tega se ugotovi ocena fitnesa (primer F = 1.1). Prikaz se konča po 20 sekundah.

»RECOVERY« ali »RESET« prekineta funkcijo. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se pokaže sporočilo o motnji.



Vnosi in funkcije

Vadba	*Mirovanje*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2	♥3	♥4
Obremenitev	***Obremenitev***	✔	✔										
Profil	***Profil***			✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔
	Zavesljaji		✔								✔		
	Zavesljaji/min	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Čas, energija, proga		✔								✔		
	Maks. utrip	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	ali												
	Zgorevanje maščob 65% ali ***Fitnes*** 75% ali ***Ročno*** 40-90%	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Ciljni utrip 40-200	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	Preklop čas / proga			✔	✔	✔	✔	✔	✔				
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Prikazi pri dogodkih utripa

		Prekoračitev			
vrednost / vnos	*%*	HI	LO	*MAX*	
Maksimalen utrip ***80-210***	✔	***+1***		***+1***	***+1***
AIZKLOP (Off)					
Ciljni utrip Zgorevanje maščob ***65%***					
ali Fitnes ***75%***	✔	***+11***	***–11****		
ali Ročno ***40-90%***					
Ciljni utrip ***40-200***		***+11***	***–11****		

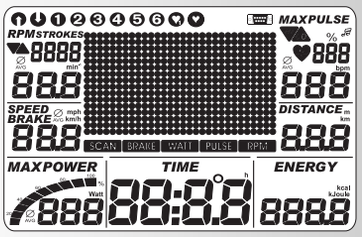
***Opomba: pokaže se le, če je bil 1x dosežen ciljni utrip**

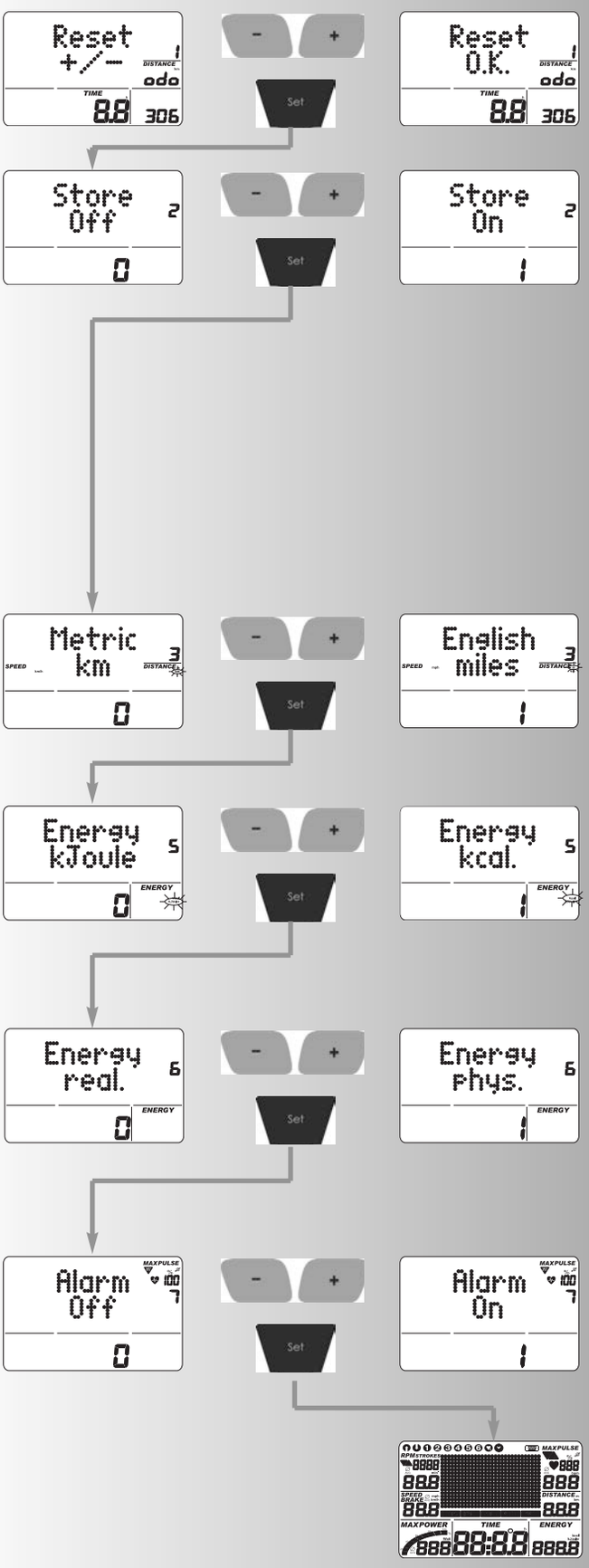
Ob nedoseganju vnesenega vadbenega utripa (-11 zavesljajev), bo prikazan simbol "***LO***".

Pri prekoračitvi (+11 udarcev), bo prikazan simbol »***HI***«.

Pri prekoračitvi maksimalnega utripa, utripa puščica »***HI***« in pokaže se tekoči napis »***MAX***«.

Če je aktivirana individualna nastavitev »Alarmni ton pri prekoračitvi maksimalnega utripa« (stran 14), se bo dodatno oglasil še alarmni ton.





Individualne nastavitve

Postopajte po sosednji shemi: Pritisnite »RESET«

Prikaz: vsi segmenti

zdaj dolgo pritisnite na "SET": meni: Individualne nastavitve

Prikaz : Reset +/-, skupni kilometri

1. Brisanje skupnih kilometrov in časa vadbe

Sočasno pritisnite "Plus "+ "Minus"

Funkcija: brisanje prikaza: "Reset O.K."

Pritisnite "SET": preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Store

ali:

Preskočite brisanje skupnih vrednosti in pritisnite le »SET«

Prikaz: Store

2. Shranjevanje ciljnih vrednosti

Pritisnite "Plus" ali "Minus":

Ciljne vrednosti za čas, energijo, progo, starost, ciljni utrip bodo trajno shranjene.

Funkcija:

ON = shranjevanje tudi po »Reset«
Off = shranjevanje do naslednjega »Reset«

Pritisnite "SET":preskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: metrične ali angleške

3. Prikaz enot v kilometrih / miljah

Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza v kilometrih ali miljah

Pritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta inpreskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Energy.

4. Prikaz porabe energije v kJoule / kcalorie

Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza porabe energijePritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta inpreskok k naslednji nastavitvi

Prikaz: Energy

5. Prikaz mehanske / človekoveporabe energije

"Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: izbira prikaza porabe energije

real.: poraba energije tistega, ki vadi, s 16,7%

izkoristka.phys.: poraba energije, izračunana čistofizikalno.

Pritisnite "SET": izbrana enota bo prevzeta inpreskok k naslednji nastavitvi

Prikaz : Alarm

7. Alarmni zvok pri maksimalni prekoračitvi

"Pritisnite "Plus" ali "Minus"

Funkcija: VKLOP/IZKLOP alarmnega zvoka.Pritisnite "SET": Izbrane nastavitve bodo prevzetein

Prikaz "Nov zagon"

Splošni napotki

Sistemski toni

Vklop
Pri vklopu se med testom segmenta oglasi kratek ton.

Konec programa
Konec programa (programi profila, Countdown) se označi s kratkim tonom.

Prekoračitev maksimalnega utripa
Če prekoračite maksimalni utrip za en udarec, se vsakih 5 sekund oglasita 2 kratka tona.

Sporočanje napak
Pri napakah, nor. Recovery ni izvedljiv brez signala utripa, se oglasijo 3 kratki toni.

Vklop/izklop funkcije samodejnega skeniranja
Pri aktiviranju in dezaktiviranju funkcije samodejnega skeniranja se oglasi kratek ton.

Recovery

V tej funkciji se centrifugalna masa samodejno zavre.Nadaljnja vadba je nesmiselna.

Izračun ocene fitnesa (F):

$$\text{ocene (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 utrip pod obremenitvijo P2 = utrip med počitkom

F1.0 = zelo dobro F6.0 = nezadostno

Preklop čas / proga

Pri programih 1-6 lahko v ciljni vrednosti profila na stolpec, preuredite z načina Čas (1 minuta) na način Proga (200 m ali 0,1 milje.

Prikaz profila med vadbo

Na začetku utripa prvi stolpec. Po poteku se premika naprej v desno. Pri profilih prek 30 minut do sredine (stolpec 15). Nato se premika profil z desne v levo. Če se konec profila pokaže v zadnjem stolpcu (stolpec 30), se premakne utripajoč stolpec naprej v desno do konca programa.

Delovanje, odvisno od števila vrtljajev

(trajni zavorni moment)

Elektromagnetna zavora na vrtinčnega tok predstavlja trajni zavorni moment.

Izračun povprečne vrednosti

Ta izračun povprečne vrednosti se opravi na posamezno enoto vadbe.

Napotki za merjenje srčnega utripa

Izračun utripa se začne, ko utripa srce v prikazu v taktu vašega utripa.

S prsnim trakom
Upoštevajte pripadajoča navodila.

Motnje pri vadbenem računalniku
Pritisnite tipko Reset dalj časa.

Napotki o vmesniku
Na naši domači spletni strani **www.kettler.net** boste našli napotke o možnostih z vmesnikom.

Glosar

Starost
Vnos za izračun maksimalnega utripa.

Dimenzija
Enote za prikaz km/h ali mph, kJoulov ali kcal, ur (h) in moči (W).

Delovanje, odvisno od števila vrtljajev
Prikazana moč se ne spreminja, dokler se ne spremenijo zavesljaji/min ali zavorna stopnja. Pri spremembi števila zavesljajev, se iz (trajnega) zavornega momenta (zavorna stopnja) in trenutnega števila zavesljajev izračuna trenutna moč in je ustrezno prikazana. Vadba se poveča ali zmanjša s tipkama "+" oz. "-" zavorne stopnje v koraki po 1. Nato se zavorni moment ohranja trajno in prikaz moči, pri spreminjajočem število zavesljajev, se izračuna na novo, kot je opisano zgoraj.

Energija (real.)
Izračuna porabo energije telesa s stopnjo učinkovitosti 16,7% za ustvarjanje mehanske moči. Ostalih 83,3% pretvori telo v toploto.

Utrip za izgorevanje maščob
Izračunana vrednost: 65% MaksUtripa

Fitnes utrip
Izračunana vrednost: 75% MaksUtripa

Glosar
Zbirka poskusov razlag.

Simbol HI
Če se pokaže »HI«, je ciljni utrip previsok za 11 udarcev. Če HI utripa, me prekoračen maks. utrip.

Simbol LO
Če se pokaže »LO«, je ciljni utrip prenizek za 11 udarcev.

Ročno
Izračunana vrednost: 40 – 90% MaksUtripa

MaxPuls(e) (MaksUtrip (-i))
Izračunana vrednost iz 220 manj starost.

Meni
Prikaz, v katerega je treba vnesti ali iz katerega je treba izbrati vrednosti.

Power (Moč)
Trenutna vrednost mehanske (zavorne) moči v vatih, ki jo naprava pretvori v toploto.

Profil
V točkovnem polju prikazane spremembe obremenitve po času ali progi.

Programi
Možnosti vadbe, ki zahtevajo ročne ali s programom določene obremenitve ali ciljne utripe.

Navodila za vadbo s fitnes napravo za vesljanje COACH

S KETTLER COACH lahko izrabite vse prednosti vadbe z veslanjem, brez pogosto zahtevne "splovitve" čolna. Z vadbo veslanja boste izboljšali tako zmogljivost srčno-žilnega sistema kot tudi svojo moč. Pred začetkom vadbe morate upoštevati naslednje:

Pomembno opozorilo

Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali ste primerno vadbo s KETTLER COACH. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; Naslednja navodila za vadbo priporočamo le zdravim ljudem.

Prednosti vadbe veslanja

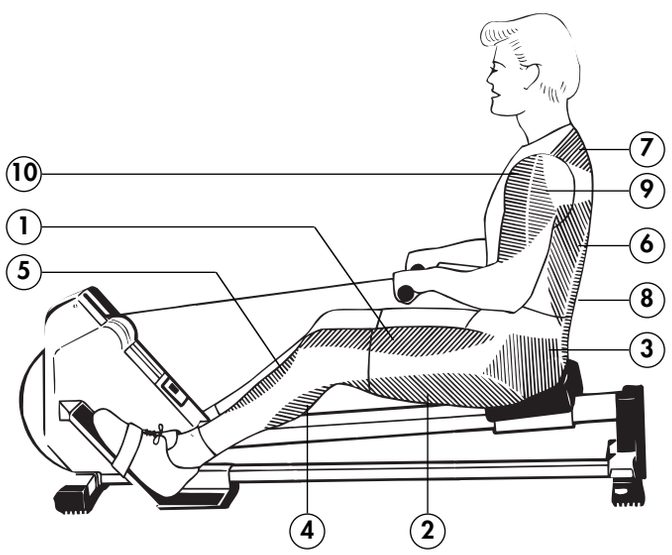
Kot smo omenili že zgoraj, povečuje veslanje odlično zmogljivost srčno-žilnega sistema. Prav tako se tudi izboljša zmožnost sprejma kisika. Zmanjšate lahko tudi količino maščob, ker se z vadbo vzdržljivosti porabi več maščobnih kislin za zagotavljanje energije.

Dodatna prednost vadbe veslanja je v tem, da se krepijo vse pomembnejše skupine mišic telesa. Kot posebej pomembno je iz vidika ortopedije, zaradi vadbe veslanja povzročena krepitev hrbtnih in ramenskih mišic. Prav krepitev hrbtnih miših preprečuje danes pogostim ortopedskim težavam v tem območju.

Vadba s KETTLER COACH predstavlja tako obsežno fitnes vadbo. Povečuje vzdržljivost ter moč in je tako lahko kot vadba, ki je prijazna sklepom.

Katere skupine mišic so obremenjene?

Veslaški gibi obremenjujejo celotno mišičevje telesa. Nekatere skupine mišič pa se vadijo nekoliko bolj. Navedene so v spodnji sliki.Kot lahko vidite na sliki, se pri veslanju aktivirata zgornji in spodnji del telesa.



Pri mišičevju na nogah obremeni veslanje še posebej iztegovalke mnog (1), upogibalke nog (2) ter mišičevje goleni in mečnic (5, 4). Z iztegovanjem bokov, se pri veslanju prav tako obremenjuje mišičevje zadnjice (3).V območju mišic trupa se na veslanje odlično odziva široka hrbtna mišica (8). Vadite tudi trapezno mišici (7), delta mišico (9) in upogibalko rok (10). S posebnimi vajami lahko s KETTLER COACH obremenite še druge skupine mišic, ki so predstavljene v razdelku v nadaljevanju.

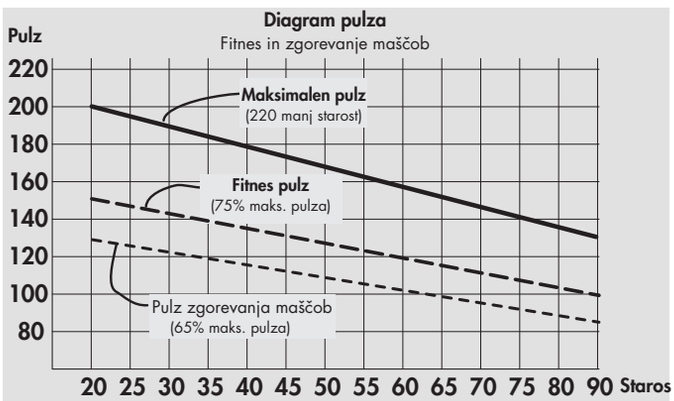
Načrtovanje in krmiljenje vadbe veslanja

Osnova za načrtovanje vadbe je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira vaše osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim

obremenitvam pri vadbi. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: vadba zmogljivosti je krmiljena tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

O intenzivnosti vadbe

Intenzivnost obremenitve lahko pri vadbi veslanja kontrolirate prek frekvence utripa vašega srca. Intenzivnost se pri vadbi veslanja na eni strani uravnava z zavesljaji in po drugi strani prek upora vlečne naprave. Z naraščajočim številom zavesljajev se poveča intenzivnost vadbe. Narašča tudi, če se poveča upor vlečne naprave.Kot začetni se izognite previsokemu številu zavesljajev ali vadbi s prevelikim uporom. S pomočjo priporočene frekvence utripa skušajte uskladiti individualno število zavesljajev in optimalni upor vlečne naprave (prim. spodnji diagram utripa). Med vadbo kontrolirajte frekvenco utripa na treh časovnih točkah. Pred vadbo določite utrip mirovanja. Med vadbo (po pribl. 10 minutah od začetka vadbe) preverite obremenitveni utrip, ki je pri pravilni intenzivnosti obremenitve v bližini priporočenega za vadbo. Minuto po koncu vadbe izmerite tako imenovani utrip okrevanja. Redna vadba vodi k znižanju utripa mirovanja in obremenitvenega utripa. V tem lahko vidite enega od številnih pozitivnih učinkov vadbe vzdržljivosti. Ker srce utripa počasneje, ima več časa na voljo, da napolni srčne prekate in za prekrvitev srčnih mišic (prek koronarnih arterij).



O obsegu obremenitve

Pod obsegom obremenitve je razumeti trajanje vadbene enote in njeno pogostost na teden. Športni zdravniki menijo, da so kot pozitivne za fitnes primerni naslednji faktorji obremenitve:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2–3 x tedensko	20 – 30 min
1–2 x tedensko	30 – 60 min

Vadbene enote 20 -30 minut / 30- 60 minut niso primerne za začetnika. Začetnik stopnjuje obseg obremenitve vadbe le postopoma. Prve vadbene enote oblikujte tako, da bodo relativno kratke. Kot ugodna različica vadbe začetnika je lahko vadba v intervalih. Trening začetnikov je lahko v prvih 4 tednih koncipiran na naslednji način:

Pogostost vadbe	Obseg vadbene enote
1.-2. teden	
3 x tedensko	3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja 1 minuta pavze 3 minute veslanja
3.-4. teden	
4 x tedensko	5 minute veslanja 1 minuta pavze 5 minute veslanja

N nadaljevanju te štiritedenske vadbe za začetnika lahko dnevno vadite v napravi za veslanje 10 minut brez odmora. Če imate pozneje raje vadbo 3x na teden 20 - 30 minut, morate med dvema dnevoma vadbe načrtovati dan brez vadbe.

Telovadba, ki spremlja vadbo

Optimalna dopolnitev vadbe veslanja je telovadba. Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja. Z lahkimi vajami veslanja (10-15 zavesljajev na minuto), aktivirajte krvni obtok. Nato začnite z raztegovalnimi vajami. Nato sledi prava vadba veslanja. Vadbo prav tako končate z lahkimi vajami veslanja. Raztegovalne vaje zaokrožijo fazo ohlajanja.

Navodila za vadbo moči z napravo KETTLER COACH

Poleg vadbe veslanja je COACH primeren tudi za fitnes, pri katerem je poudarjena moč. Ugotovili boste, da redna vadba zelo hitro izboljša vaš fitnes in dobro počutje. Poleg vadbe veslanja je COACH primeren tudi za fitnes vadbo, pri kateri je poudarjena moč. Za zdravstveno polnovredno vadbo morate kljub temu obvezno upoštevati nekaj točk, ki vam jih bomo pojasnili na kratko:

1. Kot začetnik se izognite vadbi s prevelikimi upori.
2. Vadite le s tako velikimi upori, kot jih lahko obvladate brez dihanja na silo.
3. Vse gibe izvajajte enakomerno, ne sunkovito in hitro.
4. Pri vseh vajah pazite na vzravnan hrbet, obvezno preprečite vadbo s premalo vzravnanim hrbtom ali zaobljenim hrbtom.
5. Vedno mislite na to, da mišice in njihova moč raste hitreje, kot se prilagajajo njihove vezi, kite in sklepi.

Povzetek: upor povečujte med trajno vadbo le počasi.

Kratka predstavitev nekaterih vadbenih metod

Ta fitnes vadbo so primerne vadbene metode, usmerjene na trajno vzdržljivost.To pomeni, da je treba vaje z malim uporom (pribl. 40-50% individualne "maksimalne moči*"), ponoviti 15-20 krat.* Največja moč se tu razume kot maksimlana osebna zmogljivosti, ki jo lahko ustvarite, da bi neko težko utež lahko zmogli enkrat.

Primer za načrtovanje vadbe

Vaja	1.-2.	teden	3.-4.	teden	5.-6.	teden
	S*	Wdh*	S*	Wdh*	S*	Wdh*
1	1-2	individ.	2	individ.	3	individ.
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
13	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
17	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

*S = niz ali serija *Wdh = število ponovitev

Vadbo začnite vedno z vajami za ogrevanje. Med vadbo počivajte po vsakem nizu pribl. 60 sekund in ter odmore izkoristite za vaje za sprostitev in raztezanje.S svojim COACH vadite 2 - 3 krat na teden in izrabite vsako priložnost, da vadbo dopolnite npr. s podaljšanimi sprehodi, kolesarjenjem, plavanjem itd. Ugotovili boste, da redna vadba zelo hitro izboljša vaše dobro počutje.

Ostali opisi vaj: stran 218

Opozorila!

Vadite z napravo, ki je bila varnostno-tehnično konstruirana po najnovejših spoznanjih. Možnim mestom nevarnosti, ki bi lahko povzročala poškodbe smo se izognili po najboljših močeh in so zavarovana. Izdelek je koncipiran izključno, da jo uporabljajo odrasli.

Napačna ali prekomerna vadba vas lahko zdravstveno ogroža. Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe.

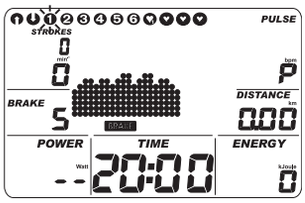
Izdelek nikakor ni primeren za igračo. Pomislite, da lahko zaradi naravne potrebe po igri oz. temperamenta otrok pride pri ravnanju z izdelkom do nepredvidenih situacij in nevarnosti, ki izključujejo odgovornost proizvajalca. Če pa kljub temu puščate otroke na napravo, jih je treba seznaniti z njeno pravilno uporabo in nadzorovati.

Montažo naprave mora skrbno opraviti odrasla oseba. Zagotovite, da se vadba ne bo začela pred pravilno opravljeno montažo.

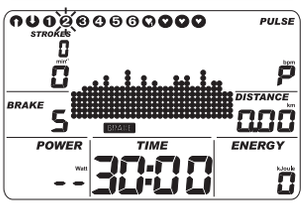
Pri rednem vadbi priporočamo, da vsaka dva meseca opravite kontrolo vseh sestavnih delov izdelka ter elementov za pritrditev, še posebej vijakov in zatičev. Da bi ohranili konstrukcijsko določeno raven varnosti, morate napravo prenehati uporabljati, ko ugotovite, da so sestavni deli obrabljeni; obrabljene dele morate takoj zamenjati.

Integrirani programi vadbe

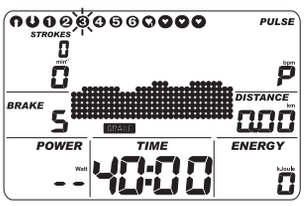
Računalnik KETTLER COACH je opremljen s 6 shranjenimi profili moči in 2 programoma, ki ju krmili utrip. Prikličete jih lahko s tipko Programm. Programi se občutno razlikujejo v intenzivnosti in trajanju obremenitve. 6 profilov moči so koncipirani za "Intervalltraining/Vadba v intervalih 20 min", "Spurts 30 min", "Gewichtsreduktion/Zmanjšanje hitrosti 40 min", "Fitness/Fitnes 40 min", "Powerprogramm/Program moči 30 min" in "Intervalltraining/Vadba v intervalih 60 min". Dva programa, krmiljena z utripom, sta sestavljena iz "extensives Intervalltraining/ekstenzivne vadbe v intervalih 50 min" in "čas vožnje 30 min". Naslednji opis programov vam bom pomagal, da izberete program ki ustreza vaši zmogljivosti. Načeloma morate vse profile glede intenzivnosti (stopnja obremenitve ali frekvenca utripa) premakniti navzdol, to pomeni, da lahko intenzivnost povečate ali zmanjšate.



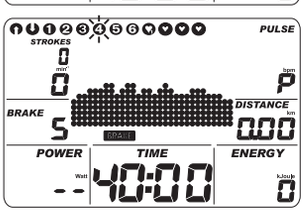
P1 "Intervalna vadba 20 min"
Intenzivna vadba za trenirane (ali pa je potrebna redukcija vstopne stopnje), srednje število zavesljajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 80-90% maksimalne frekvence srca, trajanje 20 min.



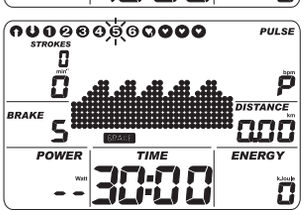
P2 "Spurts 30 min"
za trenirane z menjavo z višjega in tršega števila zavesljajev v konica in mirnega veslanja, trajanje 30 minut



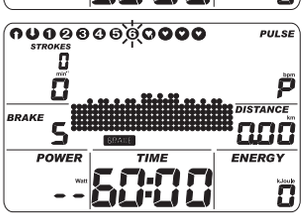
P3 "Gewichtsreduktion"
srednje število zavesljajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 60-75% maksimalne frekvence srca, trajanje 40 minut



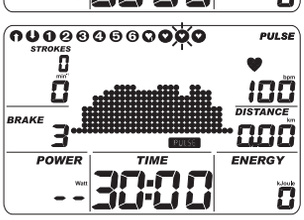
P4 "Fitness 40 min"
srednje število zavesljajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 75-85% maksimalne frekvence srca za slabo trenirane, ali 80-90% maksimalne frekvence srca za trenirane, trajanje 40 minut



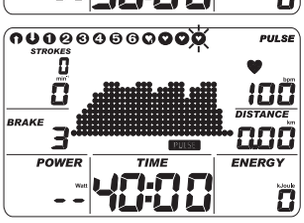
P5 "Powerprogramm 30 min"
za trenirane športjike (ali pa je potrebna redukcija vstopne stopnje), visoka frekvenca zavesljajev (pribl. 27-35 / min), pribl. 85-95 % maksimalne frekvence srca, trajanje 30 minut



P6 "Intervalna vadba 60 min"
srednje število zavesljajev (pribl. 20-27 / min), pribl. 70 - 85% maksimalne frekvence srca, trajanje 60 minut



HRC 3 Čas vožnje 30 min"
řízeno dle pulsu střední počet záběrů (cca 20–27/min), 65 % (v přestávce) – 85 srednje število zavesljajev, krmiljenih z utripom (pribl. 20 -27 / min), 65% (v pavzi) -85% maksimalne frekvence srca



HRC 4 „Extenzivní intervalový trénink 40 min"
srednje število zavesljajev, krmiljenih z utripom (pribl. 20 -27 / min), 75%-82% maksimalne frekvence srca

D | Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken während der einzelnen Bewegungsphasen
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

GB | Mistakes to be avoided

- Rounded back during the individual phases of movement.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered.

F | Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos pendant les phases de mouvements
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage. On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit, Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

NL | Vermijd de volgende fouten:

- Rondduwen tijdens de afzonderlijke bewegingsfases
- strek uw armen nooit helemaal, u zou hierdoor last van uw ellebooggewrichten kunnen krijgen.
- strek uw benen nooit helemaal om last van uw kniegewrichten te voorkomen.

Vóór u met de werkelijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen, bij voorkeur met de kleinste weerstand en het kleinste aantal slagen. Pas als u de roeibewegingg onder de knie heeft, kunt u met de normale training beginnen.

E | Errores de movimiento que se deben evitar:

- Espalda curvada durante las diferentes fases de movimiento
- Estiramiento completo de los brazos. Esto puede causar molestias en las articulaciones de los codos.
- Estiramiento completo de las piernas. Esto puede causar molestias en las articulaciones de las rodillas.

Antes de empezar de lleno con el entrenamiento de remo, debería practicar la secuencia de movimientos. La mejor manera de aprender la secuencia es con la menor resistencia y una pequeña cantidad de golpes de remo. El entrenamiento propiamente dicho se comienza cuando se domine perfectamente los movimientos de remo.

I | Gli errori del movimento da evitare:

- Schiena curva durante le singole fai del movimento
- Braccia completamente distese. Ciò è causa di disturbi nell'articolazione del gomito.
- Gambe completamente distese. Ciò potrebbe provocare disturbi nell'articolazione del ginocchio.

Prima di iniziare con il training vero e proprio è consigliabile esercitarsi con la sequenza del movimento dell'apparecchio. Tale sequenza la si può apprendere al meglio impostando al minimo la resistenza e il numero dei battiti. Iniziate l'attività solo quando sarete veramente padroni della sequenza del movimento.

PL | Błędy, których należy unikać

- zaokrąglonych pleców podczas poszczególnych faz
- całkowitego wyprostowania ramion. To może prowadzić do dolegliwości w stawie łokciowym.
- całkowitego wyprostowania nóg. To może wywołać bóle w stawie kolanowym.

Zanim rozpoczną Państwo właściwy trening, powinni Państwo przećwiczyć przebieg ruchów wiosłami. Nauczą się Państwo tego najlepiej przy małej sile oporu i małej ilości uderzeń. Dopiero wtedy gdy ruch wiosłami jest perfekcyjnie opanowany, można zacząć trening.

CZ | Pohybové chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- Kulatá záda během jednotlivých fází pohybu.
- Úplné propínání paží. To může vést k potížím v oblasti loketního kloubu.
- Úplné propínání nohou. Toto může podnítit potíže v oblasti kolenního kloubu.

Než započnete s vlastním tréninkem, měli byste se naučit správný sled pohybů při veslování. Sled pohybů se nejlépe naučíte při co nejmenší zátěži a malém počtu záběrů. Teprve když perfektně ovládáte pohyby vesel, je možné se uchýlit k regulérnímu tréninku.

P | Evite os seguintes erros quando rema:

- Curvar as costas em todas as fases do movimento.
- Esticar os braços completamente. Isto pode afectar as articulações dos cotovelos.
- Esticar as pernas completamente. Isto pode afectar as articulações do joelho.

Antes de iniciar o treino propriamente dito, deve treinar o movimento do remo. Aprenderá a executar o movimento da melhor maneira com a resistência mínima e um reduzido número de remadas. Apenas quando dominar perfeitamente o movimento realizado ao remar é que poderá iniciar o treino normal.

DK | Fejl, som du bør undgå:

- Rund ryg under de individuelle bevægelsesfaser.
- Stræk ikke armene helt ud. Det kan give albueproblemer.
- Stræk ikke benene helt ud. Det kan give knæproblemer.

Inden du starter på den egentlige træning, bør du øve dig i robevægelserne. Bevægelserne lærer du bedst ved laveste modstand og det mindste antal åretag pr. minut. Først når du kan udføre robevægelserne perfekt, kan du starte på den regulære træning.

RUS | Неправильные движения, которых необходимо избегать:

- Выгибание спины во время отдельных движений
- Полностью вытянутые руки. Это может привести к осложнениям в локтевом суставе.
- Полностью вытянутые ноги. Это может привести к осложнениям в коленном суставе.

Перед началом тренировок необходимо изучить процесс движения весел. Оптимальным для изучения процесса движения является самое низкое сопротивление и невысокое число гребков. Как только Вы овладеете техникой движения весел, можно приступать к регулярным тренировкам.

SLO | Napake v gibanju, ki se jim jih morate izogniti:

- Zaobljen hrbet med posameznimi fazami gibanja
- Popolna iztegnitev rok. To lahko vodi do težav v komolčnem sklepu.
- Popolna iztegnitev nog. To lahko povzroči težave v kolenskem sklepu.

Preden boste začeli s pravo vadbo, morate vaditi zaporedje gibov pri veslanju. Zaporedja gibov se boste optimalno naučili pri najmanjšem uporu in malem število zavesljajev. Šele, ko brezhibno obvladate gibanje pri veslanju, lahko začnete z redno vadbo.

D | 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft– und Kniegelenke beugt. Die Hände fas–sen den Griff von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie mit geradem Rücken, leicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

GB | 1st phase The rowing movements

To start, the seat is pushed into the forward position by bending the hip and knee joints. The handle is gripped from above. The arms are bent slightly. Sit with the back straight but inclined slightly forward. Should you suffer from any knee complaints, do not bend the knees at an angle of less than 90°.

F | 1re phase Déroulement des mouvements du rameur

En position initiale, le siège se trouve dans sa position la plus avancée, en fléchissant les articulations des hanches et des genoux. Les mains empoignent les poignées par le haut, les bras légèrement fléchis. Assey-ez-vous le dos droit, légèrement incliné vers l'avant. En cas de douleurs dans les genoux, ne pas les fléchir à moins de 90°.

NL | Fase 1 - Uitvoering van de roeibeweging

Als uitgangspositie wordt de zitting in de voorste positie gebracht, ter-wijl men de heup- en kniegewrichten buigt. Met de handen bovenhands de handgrepen vastpakken. De armenet rechte rug zitten, iets naar voren gebogen. Bij chronische klachten van de kniegewrichten mogen deze niet onder een hoek van 90 graden worden gebogen.

E | 1ª Fase de desarrollo del movimiento de remo

En la posición inicial se lleva el asiento a la posición delantera, flexio-nando las articulaciones de cadera y rodillas. Las manos cogen la empuñadura desde arriba. Los brazos están ligeramente flexionados. Siéntese con la espalda recta, ligeramente inclinado hacia delante. En caso de dolencias crónicas en las articulaciones de rodillas, no debería flexionar la articulación de rodilla por debajo de 90°.

I | 1 ma. Fase dello svolgimento del movimento di remata

Nella posizione di partenza il sedile viene portato nella posizione ante-riore, piegando le articolazioni del ginocchio e dell'anca. La mani devono afferrare il manico dal di sopra. Le braccia sono leggermente piegate. Sedetevi tenendo la schiena in posizione diritta e leggermente avanzata. In caso di disturbi cronici, le articolazioni del ginocchio non devono essere piegate sotto i 90°.

PL | 1. faza O przebiegu ruchu wiosłami

W pozycji wyjściowej siedzenie przesuwane jest do przodu poprzez zginanie stawu kolanowego i biodrowego. Ręce trzymają uchwyt od góry. Ramiona są lekko zgięte. Proszę siedzieć z wyprostowanymi ple-cami, lekko pochylonymi do przodu. W przypadku chronicznych doleg-liwości w stawie kolanowym nie należy podginać kolan poniżej 90°.

CZ | 1. Fáze k průběhu veslovacího pohybu

Ve výchozí poloze se sedadlo umístí do přední polohy tím, že se pokrčí kyčelní a kolenní klouby. Rukama uchopte držadlo seshora. Paže jsou lehce pokrčeny. Seďte s rovnými zády, lehce předkloněni. U chro-nických potíží v oblasti kolenního kloubu byste neměli kolenní kloub ohýbat do úhlu většího, než 90°.

P | 1. fase Iniciar o movimento realizado ao remar

Na posição de saída, o assento é deslocado para a frente, flexionan-do-se os joelhos e a anca. Segure na pega por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados. Sente-se com as costas direitas e incline o corpo ligeiramente para a frente. Em caso de dores crónicas nas articu-lações dos joelhos, não os dobre a menos de 90°.

DK | 1. fase Robevægelser

Fra udgangsstillingen skubbes sædet fremad ved at bøje hofte- og knæ-led. Tag fat i håndtagene med overhåndsgreb. Armene skal være svagt bøjede. Sæt dig med ret ryg, let foroverbøjet. Ved kroniske knæproble-mer bør knæet ikke bøjes, så vinklen er mindre end 90°.

RUS | 1–ая фаза гребного движения

В положении сидя переместите сиденье в переднюю позицию, согнув бедренные и коленные суставы. Руки держат ручку сверху Руки и слегка согнуты. Сидите прямо, слегка наклонившись вперед. При хронических заболеваниях в коленных суставах не сгибайте сустав под углом менее 90°.

SLO | 1. faza za začetek gibanja med zavesljajem

V izhodiščnem položaju se sedež premakne v sprednji položaj tako, da upognete kolčne in kolenske sklepe. Roke primejo ročaj od zgoraj. Roke so rahlo skrčene. Sedite z vzravnanim hrbtom, rahlo sklonjeni naprej. Pri kroničnih težavah v kolenskem sklepu priporočamo, da ga ne upognete pod 90°.

D | 2. Phase

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Der Griff wird weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

GB | 2nd phase

This phase begins by stretching the legs. The handle is still gripped with the arms slightly bent. Ensure that your back is still straight.

F | 2e phase

Commencer cette phase par l'extension des jambes. Continuer à tenir les poignées, les bras légèrement fléchis. Garder le dos bien droit.

NL | Fase 2

U begint deze fase met het strekken van de benen. Voorts wordt de handgreep vastgehouden terwijl de armen licht gebogen zijn. Let erop dat de rug gestrekt is.

E | 2ª Fase

En esta fase se comienza estirando las piernas. La empuñadura se sigue sosteniendo con los brazos ligeramente flexionados. Observar que la espalda esté recta.

I | 2 da. fase

In questa fase le gambe devono essere tese. Il manico deve essere afferrato tenendo le braccia leggermente piegate. La schiena deve essere in una posizione diritta.

PL | 2. faza

Trenujący zaczyna w tej fazie prostowanie nóg. Lekko ugięte ramiona trzymają uchwyt. Proszę pamiętać o wyprostowanych plecach.

CZ | 2. Fáze

Trénující začíná v této fázi s propínáním nohou. Držadlo dále držte lehce pokrčenými pažemi. Dbejte na rovná záda.

P | 2. fase

O utilizador inicia esta fase esticando as pernas. Deve continuar a segurar a pega com os braços ligeiramente dobrados. Mantenha as costas direitas.

DK | 2. fase

I denne fase starter man med at strække benene. Bliv ved med at holde i håndtagene med let bøjede arme. Husk at holde ryggen ret.

RUS | 2-ая фаза

Начинайте с выпрямления ног. Удерживайте ручку также слегка согнутыми руками. Следите, чтобы спина была прямая.

SLO | 2. faza

Tisti, ki vadi, mora začeto to fazo z iztegnitvijo nog. Ročaj še naprej držite z rahlo upognjenimi rokami. Pazite na vzravnan hrbet.

D | 3. Phase

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten Sie den Griff zum Körper ziehen. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

GB | 3rd phase

When the legs are almost stretched to their full extent, pull the handle towards your body. Lean backwards slightly. At the end of the movement, the knees should still be slightly bent.

F | 3e phase

Quand les jambes sont pratiquement étendues, tirer les poignées vers le corps. Incliner légèrement le tronc vers l'arrière. A la fin de la phase, laisser les jambes légèrement fléchies.

NL | Fase 3

Terwijl de benen bijna gestrekt zijn trekt U de greep naar U toe. Het bovenlichaam licht naar achteren buigen. De benen ook aan het einde van de beweging licht gebogen houden.

E | 3ª Fase

Cuando las piernas estén casi estiradas, tire la empuñadura hacia el cuerpo. Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás. Dejar las piernas ligeramente flexionadas también hacia el final de la fase de movimiento.

I | 3 za. fase

Se le gambe sono tese, tirate il manico verso il corpo. Inclinate leggermente verso l'indietro il busto. Lasciate piegate le gambe anche durante la fase di movimento.

PL | 3. faza

Gdy nogi są już prawie wyprostowane, powinni Państwo pociągnąć uchwyt do siebie. Górne partie ciała są odchylone lekko do tyłu. Na koniec fazy pozostawić nogi również lekko zgięte.

CZ | 3. Fáze

Pokud jsou nohy téměř propnuty, měli byste za držadlo zabrat směrem k tělu. Horní část těla nakloňte lehce dozadu. Nohy nechejte i na konci pohybové fáze lehce pokrčené.

P | 3. fase

Quando as pernas estiverem praticamente esticadas, puxe a pega em direcção ao corpo. Incline o tronco ligeiramente para trás. No final desta fase, flexione também as pernas ligeiramente.

DK | 3. fase

Når benene er næsten helt udstrakte, skal du trække grebet ind mod kroppen. Overkroppen skal være en smule tilbagelænet. I slutningen af bevægelsen, skal benene stadigvæk være let bøjede.

RUS | 3-ая фаза

Когда ноги почти выпрямлены, потяните ручку на себя. Слегка наклоните верхнюю часть туловища назад. До конца фазы ноги остаются слегка согнутыми.

SLO | 3. faza

Ko so noge skoraj zravnane, morate ročaj povleči k telesu. Zgornji del telesa rahlo nagnite nazaj. Noge pustite tudi po koncu faze gibanja rahlo upognjene.

D | 4. Phase

Führen Sie den Griff nach vorne. Sobald sich der Griff etwa auf Höhe der Knie befindet, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.

GB | 4th phase

Push the handle forward. As soon as the handle is approximate at knee level, bend the knees once again and return to the starting position.

F | 4e phase

Pousser les poignées vers l'avant. Dès que les poignées arrivent à hauteur des genoux, fléchir les jambes et revenir dans la position initiale.

NL | Fase 4

Beweeg de greep naar voren. Zodra de greep zich op kniehoogte bevindt trekt U de benen in en komt U terug in de uitgangspositie.

E | 4ª Fase

Lleve la empuñadura hacia delante. En cuanto la empuñadura se encuentre aproximadamente a la altura de las rodillas, encoja las piernas y pase a la posición inicial.

I | 4 ta. fase

Portate il manico in avanti. Non appena esso si trova alla stessa altezza delle ginocchia, tirate le gambe e portatevi nella posizione di partenza.

PL | 4. faza

Proszę poprowadzić uchwyt do przodu. Jak tylko uchwyt znajdzie się mniej więcej w połowie stawu kolanowego, proszę podciągnąć nogi i przejść do pozycji wyjściowej.

CZ | 4. Fáze

Veďte držadlo dopředu. Jakmile se držadlo nachází zhruba ve výši kolen, přitáhněte nohy a vraťte se do výchozí polohy.

P | 4 fase

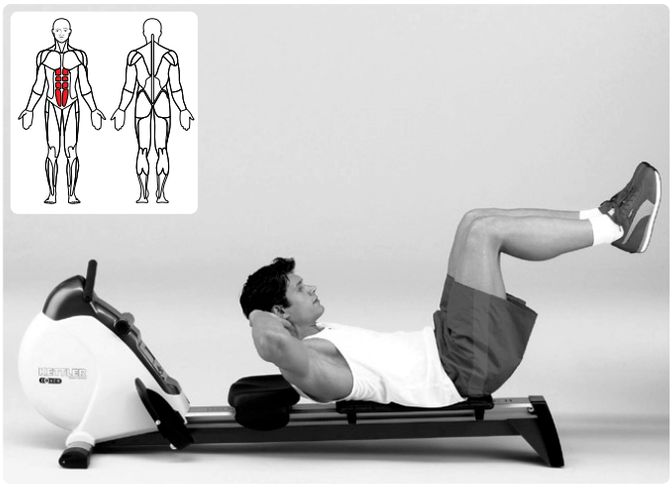
Leve a pega para a frente. Assim que a pega se encontrar à altura dos joelhos, dobre as pernas e role até à posição inicial.

RUS | 4-ая фаза

Отведите ручку вперед. Как только она окажется на уровне коленей, согните ноги и вернитесь в исходное положение.

SLO | 4 faza

Ročaj pomaknite naprej. Takoj, ko je ročaj približno v višini kolena, skrčite noge in se premaknite v izhodiščni položaj.



D | 1. Crunches

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Beine in Hochhalte, die Hüft-und Kniegelenke sind zu 90° gebeugt. Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur

GB | 1. Crunches

Starting position: Flat on back on the padded bench. Pull the knees up towards the chest. Keep the hip and knee joints bent at 90°. The hands are in contact with the neck.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and again lowered. Do not lift the pelvis area off the bench.

Benefits: Abdominals

F | 1. Crunches

Position initiale: étendu de dos sur la planche capitonnée. Les jambes levées, les articulations des hanches et des genoux fléchies á 90°, les mains dans la nuque.

Mouvement: rouler le tronc. le lever légèrement puis le laisser redescendre. Ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin.

Muscles sollicités: les abdominaux

NL | 1. Crunch

Uitgangspositie: ga op uw rug op het kussen liggen en breng uw benen gekruist onhoog (in een hoek van 90° t.o.v. de heupen). Leg uw handen in uw nek.

Oefening: breng uw bovenlichaam naar beneden, vervolgens iets onhoog en laat dit daarna weer zakken. Lendewervelkolom en bekken mag u niet omhoog brengen.

Getrainde spieren: buikspieren

E | 1. Crunch

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. Las piernas levantadas, las articulaciones de cadera y rodillas flexionadas en 90°. Las manos tocan la nuca.

Ejecución del movimiento: Se enrolla la parte superior del cuerpo, levantándola ligeramente y luego bajando. No levantar la columna de la región lumbar ni la pelvis.

Efecto: Músculos del abdomen.

I | 1. Crunch

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. Tenete in alto le gambe, le articolazioni delle ginocchia sono piegate di 90°. Le mani sfiorano la nuca.

Sequenza del movimento: il busto viene, leggermente sollevato, quindi di nuovo abbassato. Non sollevare la colonna vertebrale.

Effetto: muscoli addominali

PL | 1. Crunch

Pozycja wyjściowa: plecy ułożone na podłożu, nogi uniesione do góry, staw kolanowy i biodrowy zgięte są pod kątem 900. Ręce założone na karku.

Przebieg ruchów: górne partie ciała podkurczyć, unieść do góry i opuścić. Nie unosić miednicy.

Działanie: mięśnie brzucha.

CZ | 1. Sed – leh

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Nohy držte nahoře, kyčelní a kolenní klouby ohněte v úhlu 90°. Ruce se dotýkají týla.

Provedení pohybu: Horní část těla se ohne, lehce nadzdvihne a poté opět spustí dolů. Nezdvihejte bederní páteř a pánev.

Namáhané svalstvo: Břišní svalstvo

P | 1. Abdominal tradicional

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Levante as pernas e dobre os quadris e os joelhos a 90°. Coloque as mãos na nuca.

Execução do movimento: encurve o tronco superior, elevando-o ligeiramente e baixando-o novamente de seguida. Não eleve a coluna lombar nem a bacia.

Músculos trabalhados: músculos abdominais

DK | 1. Crunch

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Løft benene og bøj dem, så hofte- og knæled er bøjet i en 90° vinkel. Placer hænderne bag nakken.

Øvelse: Rul op med overkroppen, bøj den en smule fremad, og sænk den igen. Du må ikke løfte lænden og bækkenet.

Muskler, der trænes: Mavemuskler

RUS | 1. Сгибание

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Поднимите ноги так, чтобы бедренный и коленные суставы были согнуты под углом 90°. Положите руки за голову.

Выполнение: Медленно приподнимите и затем снова опустите верхнюю часть туловища. Не приподнимайте поясницу и таз.

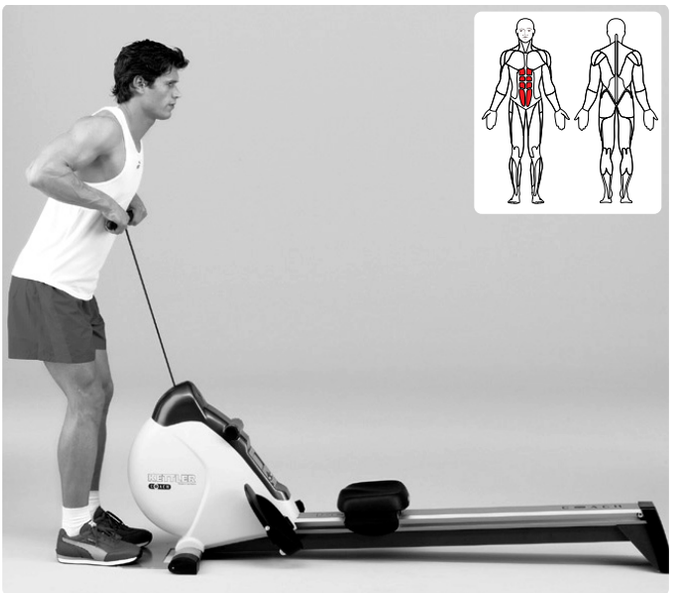
Задействованные мышцы: брюшные мышцы

SLO | 1. Crunch

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Noge držite navzgor, kolčni in kolenski sklepi so upognjeni za 90°. Roke se dotikajo zatilja.

Izvajanje gibov: Zgornji del telesa se zvije, rahlo dvigne in nato ponovno spusti. Ne dvigujte ledvenega dela hrbtenice in medenice.

Obremenjeno mišičevje: trebušne mišice



D | 2. Rudern vorgebeugt

Ausgangsposition: Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Die Füße stehen auf der Trittplatte. Knie leicht beugen. Hände fassen die Zugstange. Die Arme sind gestreckt.

Bewegungsausführung: Zugstange in Richtung Bauch hochziehen. Ellenbogen am Oberkörper vorbeiführen, danach die Arme wieder strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger

GB | 2. Bent-over row

Starting position: Incline the torso forward keeping the back straight. Stand on the footplate. Bend the knees slightly. Grip the handle with both hands Extend the arms.

Exercise: Pull the handle upwards towards the stomach. The elbows move upwards past the sides of the body. Stretch the arms once again.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F | 2. Ramer, légèrement incliné vers l'avant

Position initiale: le dos bien droit, incliner le tronc vers l'avant. Les pieds se trouvent sur le repose-pieds. Fléchir légèrement les genoux. Les mains saisissent la barre de traction. Les bras sont tendus.

Mouvement: lever la barre de traction en direction du ventre. Passer les coudes le long du tronc, puis étendre de nouveau les bras.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL | 2. Voorovergebogen roeien

Uitgangspositie: beweeg uw bovenlichaam met gestrekte rug naar voren. Voeten op de treeplank, knieën licht gebogen, handen aan de trekstang. Houd uw armen gestrekt.

Oefening: beweeg de trekstang naar uw buik. Beweeg uw ellebogen langs uw lichaam en strek daarna uw armen.

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E | 2. Remar inclinado hacia delante

Posición inicial: Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Los pies están sobre la placa de apoyo. Flexionar ligeramente las rodillas. Las manos sostienen la barra de tracción. Los brazos están estirados.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia arriba en dirección del abdomen. Hacer pasar los codos a lo largo de la parte superior del cuerpo, luego volver a estirar los brazos.

Efecto: Músculos de hombros, espalda, flexores de brazos

I | 2. Remare in posizione avanzata curva

Posizione di partenza: piegare leggermente in avanti il busto. I piedi si trovano sulla pedana. Piegare leggermente le ginocchia. Le mani sfiorano la barra. Le braccia sono tese.

Sequenza del movimento: sollevare la barra in direzione della pancia. I gomiti devono passare davanti al busto, quindi distendere le braccia.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL | 2. Wiosłowanie w pozycji pochylonej

Pozycja wyjściowa: górne partie ciała wraz z plecami pochylić lekko do przodu. Stopy na podłodze; kolana lekko zgiąć. Ręce trzymają wyciąg. Ramiona są wyprostowane.

Przebieg ruchów: podciągnąć wyciąg w kierunku tułowia. Łokcie poprowadzić przy górnych partiach ciała, następnie ponownie wyprostować ramiona.

Działanie: mięśnie barków, pleców i ramion

CZ | 2. Veslování v předklonu

Výchozí poloha: Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Chodidla stojí na stupátku. Lehce ohněte kolena. Rukama uchopte táhlo. Paže jsou napnuty.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte směrem k břichu. Lokty veďte kolem horní části těla, poté paže opět napněte.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

P | 2. Remar em pé, com o tronco inclinado

Posição inicial: dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Coloque os pés sobre a placa para os pés. Dobre ligeiramente os joelhos. As mãos seguram a barra de tracção. Estique os braços.

Execução do movimento: levante a barra de tracção em direcção à barriga. Mantenha os cotovelos junto ao corpo. De seguida, volte a esticar os braços.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

DK | 2. Foroverbøjet roning

Udgangsstilling: Bøj overkroppen svagt fremad med ret ryg. Fødderne skal være placeret på fodpladen. Bøj knæene en smule. Grib fat om trækstangen med hænderne. Armene skal være strakte.

Øvelse: Træk stangen opad ind mod maven. Før albuen forbi overkroppen, og stræk så armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, rygmuskler, armbøjere.

RUS | 2. Гребля стоя

Исходное положение: Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги на платформе и Ноги слегка согнуты в коленях. Руки держаться за ручку Руки выпрямлены.

Выполнение: Потяните ручку к животу. При этом отведите локти назад, а затем снова выпрямите руки.

Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

SLO | 2. Veslanje v sklonjenem položaju

Izhodiščni položaj: Zgornji del telesa z vzravnanim hrbtom upognite rahlo naprej. Noge stojijo na stopalni plošči. Rahlo upognite kolena. Roke se oprimejo vlečnega droga. Roke so iztegnjene.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite navzgor v smeri trebuha. Komolec vodite mimo zgornjega dela telesa, nato roke ponovno iztegnite.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok

D | 3. Einarmiges Rudern

Ausgangsposition: Mit einem Bein auf dem Sitzpolster knien. Mit einer Hand die Zugstange in der Mitte fassen. Die Zugstange in der Vertikalen halten. Der Arm ist gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange zum Körper ziehen, dabei den Arm im Ellenbogengelenk beugen. Das Ellenbogengelenk am Brustkorb vorbeiziehen. Nach Abschluß eines Satzes die Seite wechseln und zur gegenüberliegenden Geräteseite gehen.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armbeuger.

GB | 3. Single-arm rowing

Starting position: Rest one knee on the seat. Grip the handle in the centre with one hand. Hold the handle in the vertical position. The arm is extended.

Exercise: Pull the handle towards the body, bending the arm at the elbow. The elbow passes the body at chest level. On completion of one set, cross over to the other side of the machine and use the other arm.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F | 3. Ramer à une main

Position initiale: un genou sur la planche capitonnée. Prendre d'une main la barre de traction au milieu. Garder la barre à la verticale, le bras est étendu.

Mouvement: tirer la barre vers le corps en pliant le coude. Passer le coude devant la poitrine. Changer de côté à la fin d une série - passer de l'autre côté de l'appareil.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL | 3. Roeien met één arm

Uitgangspositie: kniel met één been op het kussen. Pak met één hand de trekstang in het midden vast. Houd de trekstang met gestrekte arm in vertikale positie.

Oefening: breng de trekstang met gebogen arm naar uw lichaam. Breng uw elleboog achter uw borstkas. Voer deze oefening na één serie met uw andere arm uit (ga dan aan de andere kant van het toestel staan).

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E | 3. Remar con un brazo

Posición inicial: Con una pierna arrodillada sobre el asiento. Con una mano se sostiene la barra de tracción por el centro. Mantener la barra vertical. El brazo estirado.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia el cuerpo, flexionando el codo. Hacer pasar la articulación del codo por la caja torácica. Después de una serie cambiar de lado, situándose en el lado opuesto de aparato.

Efecto: Músculos de hombros, espalda, flexores brazos.

I | 3. Remare con un solo braccio

Posizione di partenza: inginocchiarsi con una sola gamba sul sedile imbottito. Afferrare la barra al centro con una mano e tenerla in posizione verticale. Il braccio rimane teso.

Sequenza del movimento: tirare la barra verso il corpo. In quest'occasione piegare l'articolazione del gomito. Lasciar passare davanti al torace l'articolazione del gomito. Una volta terminata una serie, cambiare il lato e portarsi verso il lato frontale dell'apparecchio.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL | 3. Wiosłowanie jedną ręką

Pozycja wyjściowa: jedną nogą uklęknąć na siedzeniu, jedną ręką złapać za środek wyciągu. Trzymać wyciąg w pozycji poziomej. Ramię jest wyprostowane.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg do siebie, przy tym zgiąć rękę w łokciu. Staw łokciowy przeciągnąć przy klatce piersiowej. Po jednej serii zmienić stronę i przejść na przeciwną stronę urządzenia.

Działanie: mięśnie barków, pleców i ramion.

CZ | 3. Veslování pomocí jedné paže

Výchozí poloha: Jednou nohou pokleknĕte na sedák. Jednou rukou uchopte táhlo uprostřed. Táhlo držte ve vertikální poloze. Paže je natažená.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte směrem k tělu, přitom ohněte paži v loketním kloubu. Loketní kloub veďte kolem hrudního koše. Po ukončení série vyměňte stranu a přejděte k protilehlé straně přístroje.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, svalstvo zad, flexory paže.

P | 3. Remar com um braço

Posição inicial: coloque um joelho em cima do assento acolchoado. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha a barra de tracção na vertical. Estique o braço.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o corpo, dobrando o braço pelo cotovelo. O cotovelo passa junto ao corpo, ao nível do peito. Depois de concluir esta série, repita para o outro lado, colocando-se no lado oposto do aparelho.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos da coluna vertebral, músculos flexores do braço.

DK | 3. Roning, énarmet

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmuskler

RUS | 3. Гребля одной рукой

Исходное положение: Встаньте одним коленом на сиденье. Возьмите ручку одной рукой посередине. Ручку держать вертикально. Рука вытянута.

Выполнение: Потяните ручку к себе, при этом сгибая руку в локте. Локтевой сустав отведен назад на уровне грудной клетки. После выполнения серии упражнений смените руку и встаньте с противоположной стороны тренажера.

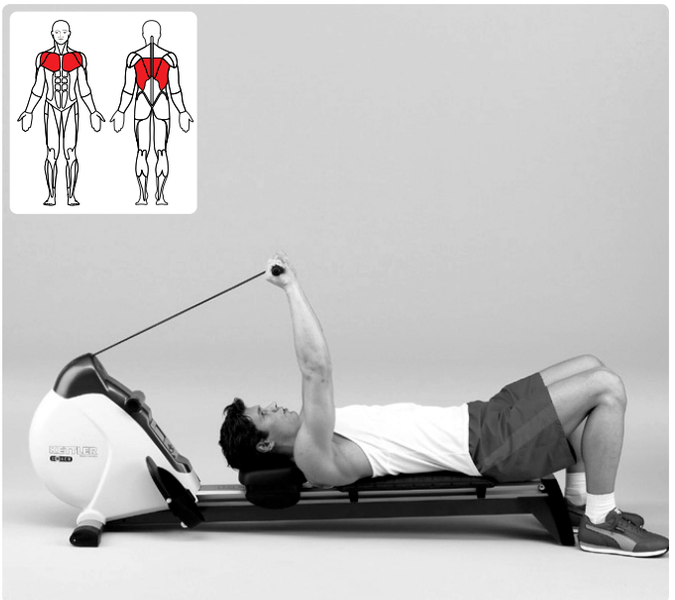
Задействованные мышцы: Плечевые мышцы и мышцы спины.

SLO | 3. Veslanje z eno roko

Izhodiščni položaj: z eno nogo klečite na sedežni blazini. Z eno roko primite v sredini vlečni drog. Vlečni drog držite navpično. Roka je iztegnjena.

Izvajanje gibov: Vlečni drog povlecite k telesu, pri tem upognite roki in komolčni sklep. Komolčni sklep vodite mimo prsnega koša. Po koncu niza zamenjajte strani in pojdite na nasproti ležečo stran naprav.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, mišice hrbta, upogibalka rok.en.



D | 4. Überzüge

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf liegt auf dem Sitzpolster. Die Zugstange mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Zugstange hinter dem Kopf halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Zugstange in Richtung Becken gezogen. Anschließend die Zugstange hinter den Kopf führen.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur

GB | 4. Pull-overs

Starting position: Flat on back on bench. The head rests on the seat. Grip the handle with both hands. Hold the handle behind the head with arms slightly bent.

Exercise: With arms slightly bent, the handle is pulled towards the pelvis. Then return the handle to the position behind the head.

Benefits: Chest muscles, back muscles

F | 4. Pull-over (passer au-dessus de la tête)

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Prendre la barre des deux mains. Les bras étant légèrement fléchis, tenir la barre derrière la tête.

Mouvement: les bras légèrement pliés aux coudes, tirer la barre en direction du bassin. La passer ensuite derrière la tête.

Muscles sollicités: pectoraux, dorsaux

NL | 4. Pull-overs

Uitgangspositie: Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak de trekstang met beide handen vast en houd deze met licht gebogen armen achter uw hoofd.

Oefening: breng de trekstang met licht gebogen armen naar uw bekken en vervolgens achter uw hoofd.

Getrainde spieren: borst- en rugspieren

E | 4. Tirar la barra por encima

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza descansa sobre el asiento. Sostener la barra de tracción con ambas manos. Con los brazos ligeramente flexionados sostener la barra de tracción detrás de la cabeza.

Ejecución del movimiento: Con los brazos ligeramente flexionados en la articulación de codos, la barra de tracción se tira en dirección a la pelvis. A continuación se lleva la barra detrás de la cabeza.

Efecto: Músculos de pecho y espalda.

I | 4. Rivestimenti

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate la barra di traino con ambedue le mani. Tenete la barra dietro la testa piegando leggermente le braccia.

Esecuzione del movimento: la barra deve essere tirata verso il bacino, tenendo le braccia leggermente piegate. Successivamente condurre la barra dietro al testa.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura dorsale

PL | 4. Przeciąganie nad głową

Pozycja wyjściowa: plecy ułożone na podłożu; głowa na siedzeniu; złapać wyciąg dwoma rękami. Przy lekko zgiętych rękach trzymać wyciąg za głową.

Przebieg ruchów: Ręce lekko zgięte w stawie łokciowym pociągają wyciąg w kierunku miednicy. Następnie poprowadzić wyciąg za głowę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej i pleców.

CZ | 4. Cviky přes hlavu

Výchozí poloha: Poloha vleže na zádech na měkké podložce. Hlava leží na sedáku. Uchopte táhlo oběma rukama. Lehce pokrčenými pažemi držte táhlo za hlavou.

Provedení pohybu: Pažemi lehce ohnutými v loketních kloubech táhněte táhlo ve směru pánve. Následně veďte táhlo za hlavu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, zádové svalstvo.

P | 4. Pullover

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. Apoie a cabeça no banco. Segure na barra de tracção com as duas mãos. Dobre os braços ligeiramente e levante a barra de tracção atrás da cabeça.

Execução do movimento: com os braços ligeiramente dobrados pelos cotovelos, puxe a barra de tracção para a bacia. De seguida, leve a barra de tracção atrás da cabeça.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos da coluna vertebral

DK | 4. Pull-overs

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Grib fat i trækstangen med begge hænder. Hold stangen bagved hovedet med let bøjede arme.

Øvelse: Træk stangen ind mod bækkenet med let bøjede albuer. Før så stangen om bag hovedet igen.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, rygmuskler

RUS | 4. Перетягивания

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Возьмите ручку обеими руками. И держите слегка согнутыми руками за головой.

Выполнение: Слегка согнутыми в локтях руками потяните ручку по направлению к тазу. Затем вернуться в исходное положение.

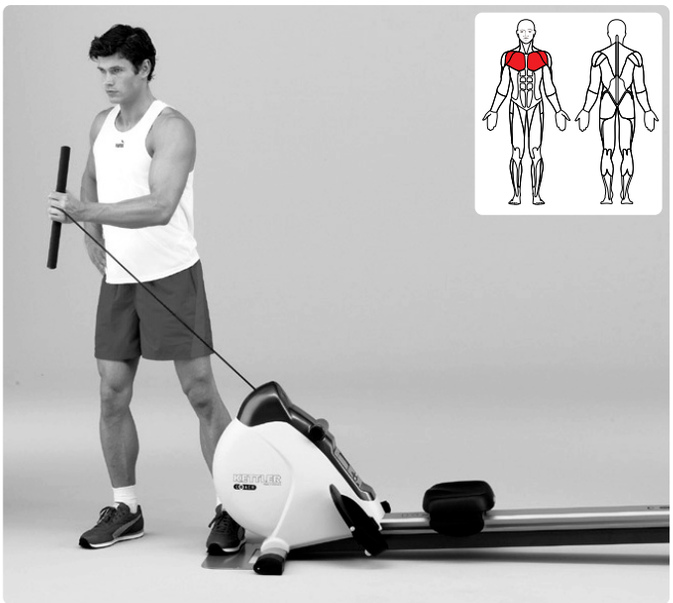
Задействованные мышцы: Грудные мышцы и мышцы спины.

SLO | 4. Prevleki

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Glava leži na sedežni blazini. Vlečni drog primite z obema rokama. Z rahlo skrčenimi rokami držite vlečni drog nad glavo.

Izvajanje gibov: z rahlo upognjenim komolčnim sklepom povlečete vlečni drog v smeri medenice. Nato vlečni drog peljete izza glave.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, hrbtne mišice



D | 5. Seilzug stehend

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Knie leicht beugen. Die linke Hand faßt die Mitte der Zugstange.

Bewegungsausführung: Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

GB | 5. Cable pull in standing position

Starting position: Stand at the side of the unit. The left foot is on the foot plate. Lean the upper body slightly forward keeping the back straight. Bend the knee slightly. Grasp the bar in the middle with the left hand.

Exercise: Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F | 5. Traction du câbles, debout

Position de départ: position debout sur le côté de l'appareil. Le pied gauche est sur la pédale. Incliner légèrement le haut du corps avec le dos droit vers l'avant. Plier légèrement le genou. La main gauche tient le milieu de la barre de traction.

Mouvement: tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles avant des épaules

NL | 5. Koordtrekken, staand.

Uitgangspositie: langs het apparaat gaan staan. De linker voet staat op de treeplank. Bovenlichaam met rechte rug iets naar voren buigen. Knie licht buigen. De linker hand pakt de trekstang in het midden vast.

Oefening: trek de stang naar uw lichaam en breng deze vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëndiging van een serie met uw andere arm uit.

Getrainde spieren: borstspieren

E | 5. Tiro de cuerda de pie

Posición inicial: De pie con el aparato a un lado. El pie izquierdo sobre la placa. Inclinar el torso con la espalda recta ligeramente hacia delante. Flexionar ligeramente las rodillas. La mano izquierda sujeta la barra de tracción por el centro.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

I | 5. Seilzug stehend

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Il busto deve essere piegato leggermente in avanti, tenendo comunque la schiena in posizione diritta. Piegare leggermente il ginocchio. La mano sinistra deve afferrare il centro della barra.

Sequenza del movimento: tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

PL | 5. Ciągnięcie liny w pozycji stojącej

Pozycja wyjściowa: stanąć bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Górne partie ciała i plecy pochylić lekko do przodu. Zgiąć lekko kolana. Lewa ręka trzyma środek wyciągu.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg przed siebie. Następnie powrócić do pozycji wyjściowej. Po serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, barków.

CZ | 5. Přitahování lana ve stoje

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Horní část těla s rovnými zády lehce nakloňte dopředu. Lehce ohněte kolena. Levou rukou uchopte střed táhla.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Poté je veďte zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo.

P | 5. Tracção com cabo, em pé

Posição inicial: permaneça de lado para o aparelho. Coloque o pé direito sobre a placa para os pés. Dobre o tronco ligeiramente para a frente, mantendo as costas direitas. Dobre ligeiramente os joelhos. Agarre no centro da barra de tracção com a mão esquerda.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve-a novamente até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK | 5. Kabeltræk, stående

Udgangsstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer venstre fod på fodpladen. Bøj overkroppen en smule fremad med ret ryg. Bøj knæene en smule. Tag fat midt på stangen med venstre hånd.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før den tilbage i udgangsstillingen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

RUS | 5. Боковая тяга стоя

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Слегка наклоните верхнюю часть туловища, сохраняя при этом спину прямой. Ноги слегка согнуты в коленях. Левая рука держит ручку в центре.

Выполнение: Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

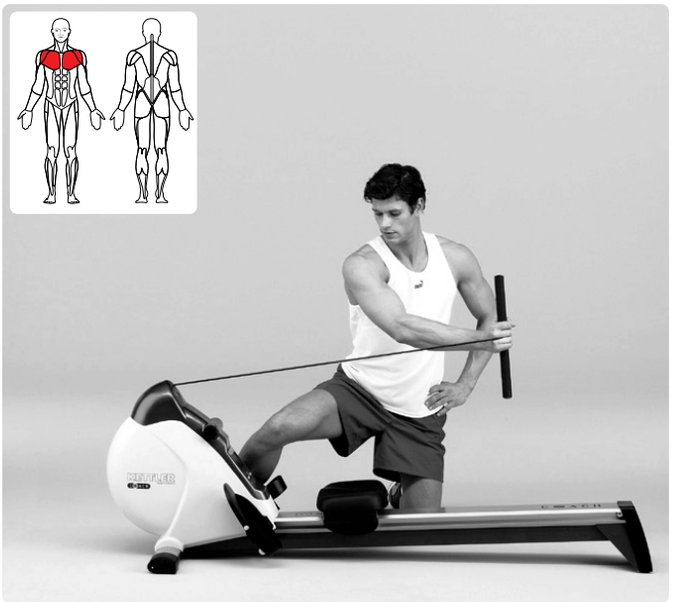
Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

SLO | 5. Vleka vrvi vzravnano

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Zgornji del telesa z vzravnanim hrbtom upognite rahlo naprej. Rahlo upognite kolena. Leva roka prime sredino vlečnega droga.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato ga ponovno premaknite v izhodiščni položaj. Po koncu niza zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice



D | 6. Seilzug kniend

Ausgangsposition: Seitliche Position zum Gerät. Ein Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem anderen Bein befindet sich der Trainierende in Kniestand. Die Mitte der Zugstange mit einer Hand greifen. Der Rücken bleibt gerade.

Bewegungsausführung: Die Zugstange vor den Körper in Vorhalteposition ziehen. Anschließend die Zugstange in die Ausgangsposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

GB | 6. Cable pull in kneeling position

Starting positions: Right angles to machine. One foot is on the base bar. The other knee rests on the ground. The handle is held in the centre. The back remains straight.

Exercise: Pull the handle outwards until it is in front of the body. Allow it to return to the starting position. Change sides after one set.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles

F | 6. Traction du câble, à genou

Position initiale: se placer à côté de l'appareil. Un pied est placé sur le tube au sol. L'autre jambe est à moitié fléchie. Prendre d'une main le milieu de la barre de traction, le dos reste droit.

Mouvement: tirer la barre jusque devant le corps, puis la laisser revenir dans la position initiale. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: pectoraux, muscles avant des épaules

NL | 6. Koordtrekken, geknield

Uitgangspositie: kniel op één knie naast het apparaat. Een voet staat op de bodembuis. Pak met één hand de handgreep in het midden vast. Houd uw rug recht.

Oefening: breng de trekstang tot aan uw lichaam en vervolgens terug in de uitgangspositie. Voer de oefening na beëindiging van één serie met uw andere arm uit.

Getrainde spieren: borstspieren

E | 6. Tiro de cuerda de rodillas

Posición inicial: Posición de lado hacia el aparato. Un pie sobre el tubo de suelo. La otra pierna en posición arrodillada. Coger la barra de tracción por el centro con una mano. La espalda permanece recta.

Ejecución del movimiento: Tirar la barra de tracción hacia la posición delante del cuerpo. Luego llevarla a la posición inicial. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos del pecho, músculos anteriores de la espalda.

I | 6. Trazione della barra, inginocchiati

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Un piede deve poggiare sul tubo L'altra gamba dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano il centro della barra. La schiena deve rimanere dirit-ta.

Sequenza del movimento: tirare la barra tenendola davanti al corpo, quindi riportarla nella posizione di partenza. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura del torace, muscolatura anteriore della spalla.

PL | 6. Ciągnięcie liny w pozycji klęczącej

Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia, jedna stopa stoi na rurze podstawy, druga noga klęczy. Chwycić ręką środek wyciągu. Plecy wyprostowane.

Przebieg ruchów: pociągnąć wyciąg do przodu przed siebie, następnie poprowadzić go do pozycji wyjściowej. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie klatki piersiowej, barków

CZ | 6. Přitahování lana v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte chodidlo na spodní trubku stojanu. Druhá noha trénujícího se nachází v kleku. Jednou rukou uchopte střed táhla. Záda zůstávají rovná.

Provedení pohybu: Táhlo přitáhněte do polohy před tělem. Následně veďte táhlo zpět do výchozí polohy. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Prsní svalstvo, přední ramenní svalstvo

P | 6. Tracção com cabo, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. Um pé deve estar apoiado sobre o tubo da base. Ajoelhe-se com a outra perna. Com uma mão, segure no meio da barra de tracção. Mantenha as costas direitas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para a frente do corpo. De seguida, leve a barra de tracção até à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita com o outro braço.

Músculos trabalhados: músculos peitorais, músculos deltóides

DK | 6. Kabeltræk, på knæ

Udgangsstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer den ene fod på bundrøret. Det andet ben hviler med knæet på gulvet. Tag fat midt på trækstangen med den ene hånd. Hold ryggen ret.

Øvelse: Træk stangen ind foran kroppen. Før derefter trækstangen tilbage til udgangsstillingen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Brystmuskler, forreste skuldermuskler

RUS | 6. Боковая тяга на коленях

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Другая согнута в колене. Удерживайте ручку одной рукой в центре. Держите спину прямой.

Выполнение: Потяните ручку перед собой и удерживайте. Затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

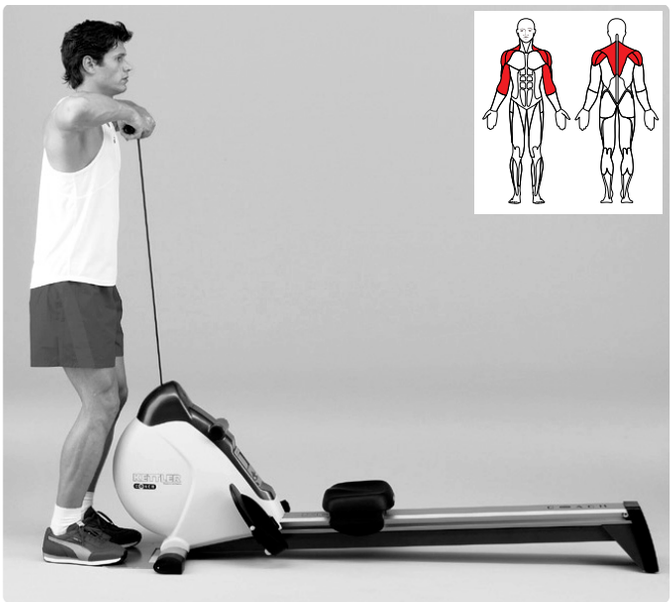
Задействованные мышцы: мышцы груди и передние плечевые мышцы

SLO | 6. Vleka vrvi v klečečem položaju

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Ena noga je na talni cevi. Z drugo nogo tisti, ki vadi, kleči. Z roko primite sredino vlečnega droga. Hrbet je vzravnan.

Izvajanje gibov: vlečni drog povlecite pred telo v predročni položaj. Nato vlečni drog vrnite v izhodiščni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: prsne mišice, sprednje ramenske mišice



D | 7. Rudern stehend

Ausgangsposition: Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Zugstange von oben fassen und in Hüfthöhe halten.

Bewegungsausführung: Zugstange bis auf Schulterhöhe anheben. Die Ellenbogen zeigen dabei seitlich nach oben. Danach Zugstange senken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur, Armbeuger

GB | 7. Rowing in standing position

Starting positions: Upright stance with both feet on footplate. Grip handle from above and hold at hip level.

Exercise: Pull the handle up to shoulder height. The elbows point upwards and to the side. Lower the handle and repeat the movement.

Benefits: Shoulder muscles, biceps

F | 7. Ramer debout

Position initiale: debout sur le marchepieds, face à l'appareil. Prendre la barre par le haut et la tenir à hauteur des hanches.

Mouvement: lever la barre jusqu'à hauteur des épaules. Dans ce mouvement, les coudes sont tournés vers l'extérieur. Laisser revenir ensuite la barre.

Muscles sollicités: muscles des épaules, fléchisseurs des bras

NL | 7. Roeien, staand

Uitgangspositie: ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak de trekstang bovenhands vast en breng deze op heuphoogte.

Oefening: breng de stang tot op schouderhoogte. Uw ellebogen dienen hierbij in horizontale positie en haaks op uw lichaam te staan. Laat de trekstang vervolgens zakken.

Getrainde spieren: schouderspieren en arm biceps

E | 7. Remar de pie

Posición inicial: Recto de pie delante del aparato, sobre la placa. Coger la barra de tracción desde arriba y mantenerla a la altura de las caderas.

Ejecución del movimiento: Levantar la barra de tracción hasta la altura de los hombros, con los codos mirando lateralmente hacia abajo. Luego bajar la barra de tracción.

Efecto: Músculos de hombros, flexores de brazos.

I | 7. Remare stando in posizione verticale

Posizione di partenza: posizione diritta davanti alla pedana. Afferrare la barra di traino dal di sopra e tenerla in all'altezza del bacino.

Sequenza del movimento: Sollevare la barra fino all'altezza delle spalle. I gomiti devono essere rivolti lateralmente verso l'alto.

Effetto: muscolatura della spalla, flessore del gomito.

PL | 7. Wiosłowanie na stojąco

Pozycja wyjściowa: postawa wyprostowana przed urządzeniem na podłożu. Złapać wyciąg od góry i trzymać na wysokości bioder.

Przebieg ruchów: podnieść wyciąg na wysokość barków, łokcie przy tym w bok do góry. Następnie spuścić wyciąg.

Działanie: mięśnie barków, ramion.

CZ | 7. Veslování ve stoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Uchopte táhlo seshora a držte je ve výšce boků.

Provedení pohybu: Táhlo zdvihněte až do výšky ramen. Lokty přitom ukazují po stranách vzhůru. Poté spusťte táhlo dolů.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo, flexory paže

P | 7. Remar em pé

Posição inicial: de pé, diante do aparelho, sobre a placa para os pés. Segure a barra de tracção por cima e mantenha-a à altura da bacia.

Execução do movimento: levante a barra de tracção até aos ombros. Os cotovelos apontam para o lado e para cima. De seguida, baixe a barra de tracção.

Músculos trabalhados: músculos deltóides, músculos flexores do braço

DK | 7. Roning, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op på fodpladen foran maskinen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb og hold den i hoftehøjde.

Øvelse: Træk stangen op til skulderhøjde. Albuerne skal vende ud til siden og opad. Sænk stangen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler, armbøjere

RUS | 7. Гребля стоя

Исходное положение: Прямая стойка, ноги на платформе. Ручку взять сверху и удерживать на уровне бедер.

Выполнение: Поднимите ручку на ширину плеч. При этом локти направлены в стороны и вверх. Затем опустите ручку.

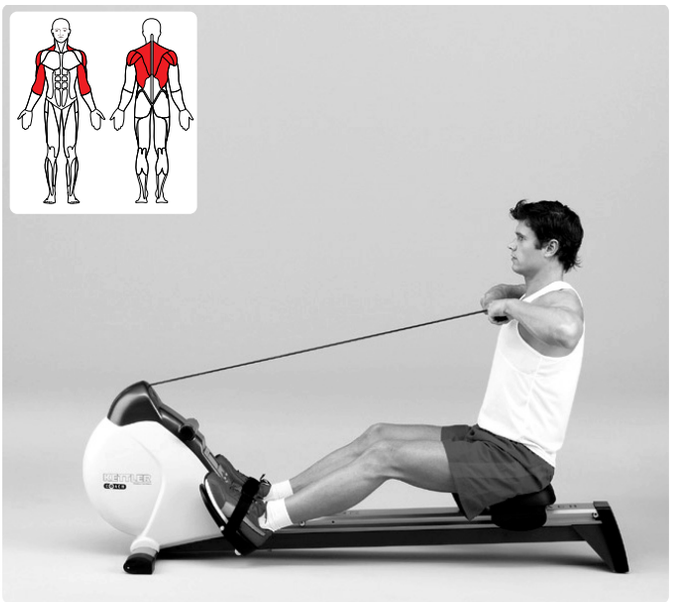
Задействованные мышцы: Группа мышц плеч

SLO | 7. Veslanje stoje

Izhodiščni položaj: vzravnan položaj pred napravo na plošči za stopanje. Vlečni drog primite od zgoraj in ga držite v višini bokov.

Izvajanje gibov: vlečni drog dvignite v višino ramen. Komolca kažeta stransko navzgor. Nato spustite vlečni drog.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen, upogibalka rok



D | 8. Rudern mit angehobenen Ellenbogen

Ausgangsposition: Wie in Phase 1.

Bewegungsausführung: Beine strecken und während der Rückwärtsbewegung die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Die Arme werden weit zurückgeführt. Danach in die Ausgangsposition begeben.

Beanspruchte Muskulatur: Rücken- und Schultermuskulatur, Armbeuger

GB | 8. Rowing with raised elbows

Starting positions: As for 1 st phase.

Exercise: Stretch the legs and raise the elbows to shoulder level while sliding backwards. Pull the arms back. Return to the starting position.

Benefits: Shoulder muscles, back muscles, biceps

F | 8. Ramer, les coudes levés

Position initiale: comme pour la phase 1.

Mouvement: étendre les jambes et tirer les bras en arrière en levant les coudes à hauteur des épaules. Ramener les bras très loin. Revenir en suite en position initiale.

Muscles sollicités: muscles des épaules, dorsaux, fléchisseurs des bras

NL | 8. Roeien met opgetrokken ellebogen

Uitgangspositie: Zoals in fase 1.

Oefening: Strek uw benen en trek uw ellebogen tijdens de achterwaartse beweging tot uw schouders op. Uw armen worden nu ver naar achteren gebracht. Ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Getrainde spieren: schouder-, rugspieren en biceps

E | 8. Remar con codos levantados

Posición inicial: Como en la fase 1.

Ejecución del movimiento: Estirar las piernas y durante el movimiento hacia atrás levantar los codos hasta la altura de los hombros. Los brazos se llevan bien hacia atrás. Luego se vuelve a la posición inicial.

Efecto: Músculos de espalda y hombros, flexores de brazos.

I | 8. Remare tenendo i gomiti sollevati

Posizione di partenza: come nella fase 1.

Sequenza del movimento: distendere le gambe e durante il movimento di ritorno sollevare i gomiti fino all'altezza delle spalle. Le braccia vengono portate indietro. Successivamente ritornare nella posizione di partenza.

Effetto: muscolatura della spalla, muscolatura dorsale, flessore del gomito.

PL | 8. Wiosłowanie z uniesionymi łokciami

Pozycja wyjściowa: jak w fazie 1

Przebieg ruchów: Wyprostować nogi, a następnie podnieść łokcie na wysokość barków. Ramiona są prowadzone daleko w tył. Następnie proszę przejść do pozycji wyjściowej.

Działanie: mięśnie pleców, barków i ramion.

CZ | 8. Veslování se zdviženými lokty

Výchozí poloha: Jako ve fázi 1.

Provedení pohybu: Natáhněte nohy a během zpětného pohybu zdvihněte lokty do výšky ramen. Paže jsou zeširoka vedeny zpět. Vratte se do výchozí polohy.

Namáhané svalstvo: Zádové a ramenní svalstvo, flexory paže.

P | 8. Remar com os cotovelos elevados

Posição inicial: como na fase 1.

Execução do movimento: Estique as pernas e, enquanto rola para trás, levante os cotovelos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás. De seguida, volte à posição inicial.

Músculos trabalhados: músculos dorsais e deltóides, músculo flexor do braço.

DK | 8. Roning med løftede albuer

Udgangsstilling: Som i fase 1.

Øvelse: Stræk benene og løft albuerne op i skulderhøjde, mens du glider baglæns. Armene skal føres helt tilbage. Gå tilbage til udgangsstillingen.

Muskler, der trænes: Ryg- og skuldermuskler, armbøjere.

RUS | 8. Гребля с приподнятыми локтями

Исходное положение: Как в фазе 1.

Выполнение: Ноги выпрямлены, во время движения назад поднимите локти до уровня плеч. Руки отведены далеко назад. Затем вернитесь в исходное положение.

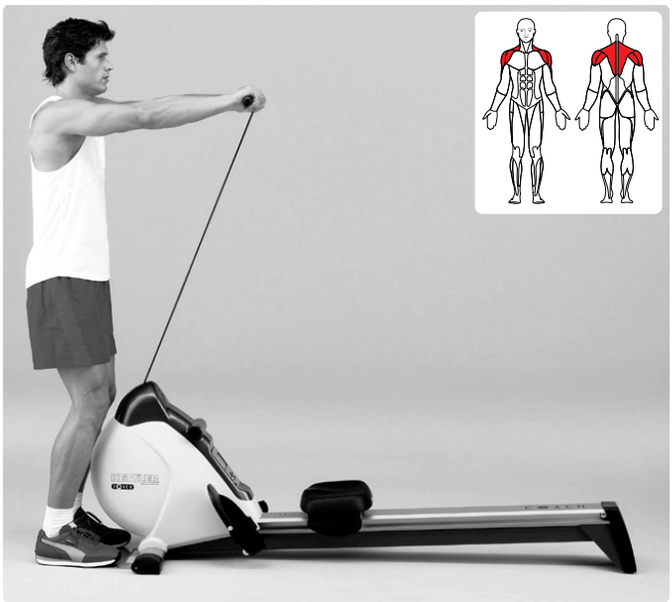
Задействованные мышцы: Группа мышц плеч и мышцы спины

SLO | 8. Veslanje z dvignjenimi komolci

Izhodiščni položaj: tako, kot v fazi 1.

Izvajanje gibov: iztegnite noge in med gibanjem nazaj, dvignite komolce v višino ramen. Roke se na široko vodijo nazaj. Nato pojdite v izhodiščni položaj.

Obremenjeno mišičevje: mišice hrbta in ramen, upogibalka rok



D | 9. Frontheben stehend

Ausgangsposition: Gerader Stand vor dem Gerät auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben. Die Arme werden leicht gebeugt in Beckenhöhe gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme nach oben in die Vorhalte führen, bis sie sich in Schulterhöhe befinden. Danach die Arme senken.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur

GB | 9. Front raise in standing position

Starting position: Upright stance with both feet on footplate. The handle is gripped from above by both hands. The arms are held slightly bent at waist level.

Exercise: Move the extended arms upwards until they reach shoulder level. Lower the arms once again.

Benefits: Shoulder muscles

F | 9. Lever devant soi, debout

Position initiale: droit devant l'appareil, debout sur le marchepieds. Prendre la barre de traction par le haut. Fléchir légèrement les bras et les maintenir à hauteur du bassin.

Mouvement: lever les bras devant soi jusqu'à hauteur des épaules, puis les baisser.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL | 9. Heffen, staand

Uitgangspositie: ga rechtop staan met uw voeten op de treeplank. Pak met beide handen de greep bovenhands vast. Houd uw armen hierbij licht gebogen ter hoogte van uw bekken.

Oefening: breng uw naar voren gestrekte armen tot op schouderhoogte en laat deze daarna zakken.

Getrainde spieren: schouderspieren

E | 9. Levantar hacia delante de pie

Posición inicial: Recto de pie delante de aparato, sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba. Los brazos ligeramente flexionados se mantienen a la altura de la pelvis.

Ejecución del movimiento: Llevar los brazos hacia delante y arriba, hasta la altura de los hombros. Luego bajar los brazos.

Efecto: Músculos de los hombros.

I | 9. Trazione della barra in posizione eretta frontale

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta dinanzi all'apparecchio. Le mani devono afferrare la barra dall'alto. Le braccia devono essere leggermente piegate e trovarsi all'altezza del bacino.

Sequenza del movimento: muovere le braccia verso l'alto fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi abbassarle.

Effetto: muscolatura della spalla

PL | 9. podnoszenie wyciągu na stojąco

Pozycja wyjściowa: wyprostowana postawa przed urządzeniem na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona są lekko zgięte i trzymane na wysokości klatki piersiowej.

Przebieg ruchów: ręce wyciągnąć do góry przed siebie, aż znajdą się na wysokości barków. Następnie opuścić ramiona.

Działanie: mięśnie barków.

CZ | 9. Zdvihání před tělem vestoje

Výchozí poloha: Rovný postoj na stupátku před přístrojem. Rukama uchopte táhlo seshora. Lehce ohnuté paže držte ve výšce pánve.

Provedení pohybu: Veďte paže nahoru do pozice před tělem až do výšky ramen. Poté spusťte paže.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 9. Elevação frontal, em pé

Posição inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

Execução do movimento: levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 9. Frontløft, stående

Udgangsstilling: Stil dig ret op foran maskinen på fodpladen. Tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Hold armene let bøjet i bækkenhøjde.

Øvelse: Før de strakte armene opad, indtil de er i skulderhøjde. Sænk armene igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 9. Тяга ручки перед собой в положении стоя

Исходное положение: Прямая стойка, ноги на платформе. Руки держат ручку сверху. Руки слегка согнуты и находятся на уровне бедер.

Выполнение: Поднимите руки вверх перед собой до уровня плеч. Затем опустите руки.

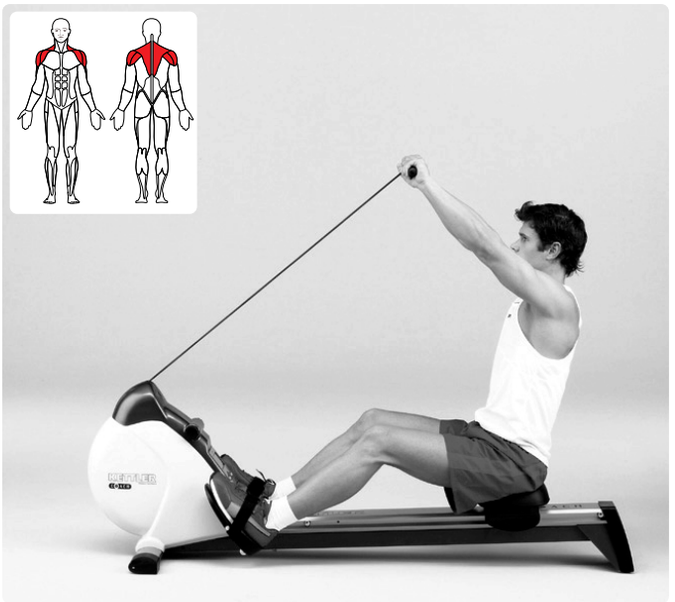
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 9. Dvigovanje na sprednji strani stoje

Izhodiščni položaj: vzravnan položaj pred napravo na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj. Roke se rahlo upognejo in držijo v višini medenice.

Izvajanje gibov: roke vodite navzgor v predročenje, dokler niso v ravni ramen. Nato spustite roke.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



D | 10. Frontheben sitzend

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf dem Gerät und die Zugstange von oben greifen. Der Rücken ist aufgerichtet, die Arme sind leicht gebeugt. Die Beine leicht angewinkelt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange aus der Vorhalteposition über den Kopf in die Hochhalteposition führen. Anschließend die Zugstange wieder in die Vorhalte bringen.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur

GB | 10. Front raise in seated position

Starting position: Seated upright on machine. The handle is gripped from above. The back is straight and the arms slightly bent. Bend the knees slightly.

Exercise: Move the handle upwards from its position in front of the body until it is over the head. Then return it to the position in front of the body.

Benefits: Shoulder muscles

F | 10. Lever devant soi, assis

Position initiale: assis bien droit sur l'appareil, prendre la barre de traction par le haut. Le dos bien droit, les bras légèrement pliés, les jambes légèrement fléchies.

Mouvement: tirer la barre de la position basse en position haute, au-dessus de la tête, puis ramener la barre en position basse.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL | 10. Heffen, zittend

Uitgangspositie: ga rechtop zitten en pak de trekstang bovenhands vast. Houd uw rug recht en uw armen licht gebogen. Uw benen dient u iets op te trekken.

Oefening: breng de trekstang vanuit horizontale positie tot boven uw hoofd. Breng de stang daarna in de uitgangspositie terug.

Getrainde spieren: schouderspieren

E | 10. Levantar hacia delante sentado

Posición inicial: Sentado recto sobre el aparato, cogiendo la barra de tracción desde arriba. La espalda está erguida, los brazos ligeramente doblados. Las piernas ligeramente flexionadas

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción desde la posición delante a la posición levantada arriba, por encima de la cabeza. Luego volver a bajar la barra a la posición delante.

Efecto: Músculos de los hombros.

I | 10. Trazione della barra in posizione seduta

Posizione di partenza: stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra dall'alto. La schiena deve essere diritta e le braccia leggermente piegate. La gambe devono essere leggermente flette.

Sequenza del movimento: portare la barra, oltre la testa, in una posizione elevata. Successivamente ricondurla nella posizione iniziale.

Effetto: muscolatura della spalla

PL | 10. Podnoszenie wyciągu na siedząco

Pozycja wyjściowa: pozycja wyprostowana na siedzeniu, wyciąg chwycić od góry. Plecy są wyprostowane, ramiona lekko zgięte. Nogi lekko podkurczone.

Przebieg ruchów: wyciąg poprowadzić z pozycji przed sobą do góry ponad głowę Następnie opuścić wyciąg do pozycji przed siebie.

Działanie: mięśnie barków

CZ | 10. Zdvihání před tělem v sedě

Posição inicial: de pé em frente ao aparelho, com as costas direitas e os pés sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima. Os braços estão ligeiramente flexionados à altura da bacia.

Execução do movimento: levante os braços até à altura dos ombros. De seguida, estique-os.

Músculos trabalhados: músculos deltóides.

P | 10. Elevação frontal, sentado

Posição inicial: sente-se direito no aparelho e segure a barra de tracção por cima. As costas estão direitas e os braços ligeiramente flexionados. As pernas estão ligeiramente dobradas.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima, desde a sua posição inicial em frente ao tronco até chegar acima do nível da cabeça. De seguida, desça novamente a barra de tracção até ficar em frente ao tronco.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 10. Frontløft, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen og tag fat i trækstangen med et overhåndsgreb. Ryggen skal være ret, armene svagt bøjet. Bøj benene en smule.

Øvelse: Før trækstangen op over hovedet med fremadstrakte arme. Før så stangen tilbage til udgangsstillingen igen.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 10.

Исходное положение: Сядьте ровно и возьмитесь за ручку сверху. Спина прямая, руки слегка согнуты. Ноги слегка согнуты.

Выполнение: Потяните ручку из положения перед собой над головой до самой высокой позиции. Затем вернитесь в исходное положение.

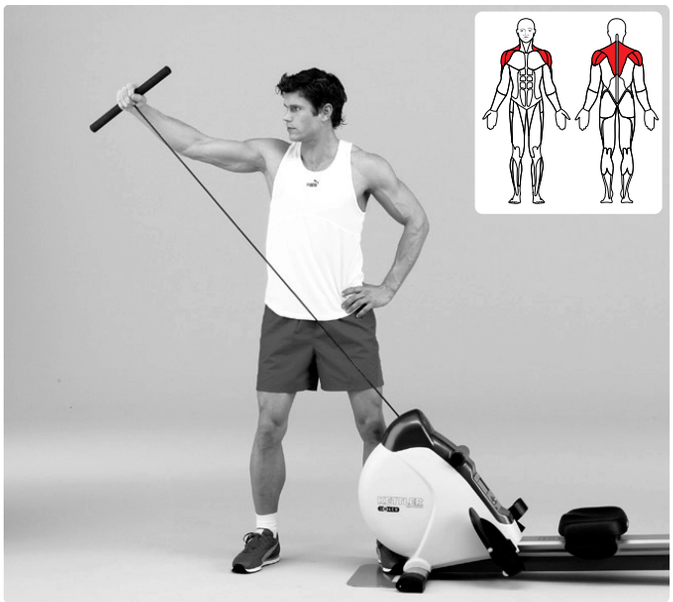
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 10. Dvigovanje na sprednji strani sede

Izhodiščni položaj: vzravnano sedenje na napravi in vlečni drog primite od zgoraj. Hrbet je vzravna, roke so rahlo skrčene. Noge so rahlo upognjene.

Izvajanje gibov: vlečni drog speljite iz predročnega položaja prek glave v vzročni položaj. Nato vlečni drog ponovno premaknite v predročni položaj.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



D | 11. Armseitheben

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zum Gerät. Der linke Fuß steht auf der Trittplatte. Die rechte Hand faßt die Mitte der Zugstange. Die Zugstange wird neben dem limken Oberschenkel gehalten. Der Arm ist leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Zugstange seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe führen und wieder zum Oberschenkel senken. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur

GB | 11. Side pull

Starting position: Upright stance at side of machine. The left foot rests on the footplate. The handle is held in the centre with the right hand. The handle is held close to the left thigh. The arm is slightly bent.

Exercise: Pull the handle upwards and to the side until it reaches shoulder level. Then allow it to return to thigh level. Change sides after one set.

Benefits: Shoulder muscles

F | 11. Lever le bras sur le côté

Position initiale: se placer à côté de l'appareil, le pied droit sur le marchepied. La main gauche saisit la barre de traction au milieu. Celle–ci est gardée à côté de la cuisse gauche, le bras légèrement plié au coude.

Mouvement: tirer la barre sur le côté du corps, jusqu'à hauteur de l'épaule, puis la laisser revenir jusque contre la cuisse. Changer de côté après une série d'exercises.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL | 11. Zijwaarts armheffen

Uitgangspositie: zijdelings naast het toestel gaan staan. De linkervoet op de treeplank zetten. Met de rechterhand het midden van de trekstang vasthouden. De arm licht gebogen.

Oefening: de trekstang aan de zijkant van het lichaam tot op schouderhoogte brengen en weer terug tot dijbeenhoogte. Na een serie van zijde wisselen.

Getrainde spieren: schouderspieren

E | 11. Levantar brazo lateralmente

Posición inicial: De pie a un lado del aparato. El pie izquierdo sobre la placa de apoyo. La mano derecha sostiene la barra de tracción por el centro. La barra se mantiene al lado del muslo izquierdo. El brazo ligeramente flexionado.

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción por el lado del cuerpo hasta la altura de los hombros y volver a bajarla hasta el muslo. Después de una serie cambiar de lado.

Efecto: Músculos de los hombros.

I | 11. Trazione della barra in posizione eretta laterale

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. Il piede sinistro deve poggiare sulla pedana. Afferrare con la mano destra il centro della barra. Tenere la barra accanto alla coscia destra. Il braccio deve essere leggermente piegato.

Sequenza del movimento: la barra deve essere condotta lateralmente fino a raggiungere l'altezza delle spalle, quindi essere abbassata fino alla coscia. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura della spalla

PL | 11. Wyciąganie liny do góry

Pozycja wyjściowa: postawa bokiem do urządzenia. Lewa stopa stoi na podłożu. Prawa ręka trzyma środek wyciągu. Wyciąg trzymany jest przy lewym udzie. Ręka jest lekko zgięta.

Przebieg ruchów: poprowadzić wyciąg bokiem do ciała na wysokość barków i na powrót opuścić do uda. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie barków

CZ | 11. Zdvihání paží do stran

Výchozí poloha: Postoj bokem k přístroji. Levé chodidlo stojí na stupátku. Pravou rukou uchopte střed táhla. Táhlo držte vedle levého stehna. Paže je lehce pokrčena.

Provedení pohybu: Táhlo veďte od těla po stranách až do výšky ramen a opět je spusťte ke stehnu. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 11. Tracção lateral do braço

Posição inicial: de pé, virado de lado para o aparelho. O pé esquerdo deve ficar sobre a placa para os pés. Segure no meio da barra de tracção com a mão direita. Segure a barra de tracção junto à coxa esquerda. O braço está ligeiramente flexionado.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para cima e para o lado, até chegar à altura do ombro, e volte a descê-la até à coxa. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 11. Skuldertræk til siden

Udgangsstilling: Stil dig ved siden af maskinen. Placer den venstre fod på fodpladen. Tag fat midt på stangen med højre hånd. Hold stangen tæt ved siden af venstre lår. Bøj armen en smule.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og op til skulderhøjde og sænk den ned til låret igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 11. Боковая тяга

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Левая нога стоит на платформе. Правая рука держит ручку в центре. Держите ручку у левого бедра. Рука слегка согнута.

Выполнение: Отведите ручку в сторону до уровня плеч и опустите снова до уровня бедер. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

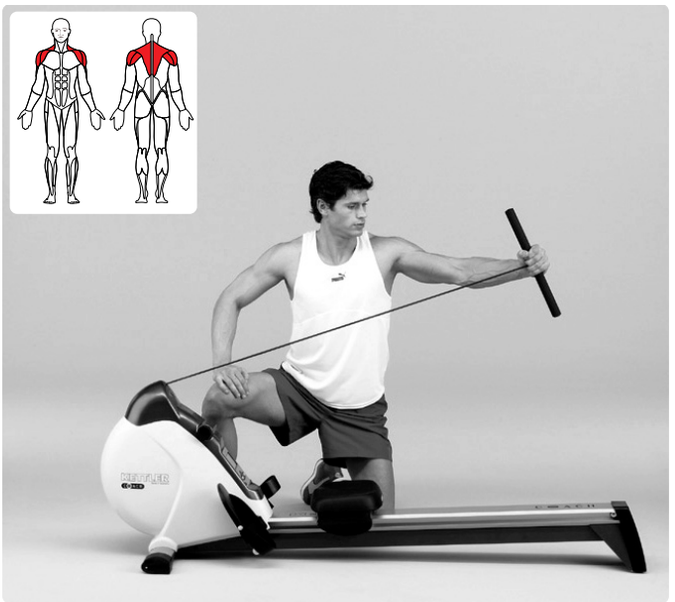
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 11. Stranski dvig rok

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Leva noga je na stopalni plošči. Desno roka prime sredino vlečnega droga. Vlečni drog držite ob levem stegnu. Roka je rahlo skrčena.

Izvajanje gibov: vlečni drog peljite stransko ob telesu do višine ramen in ga ponovno spustite do stegna. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



D | 12. Armseitheben kniend

Ausgangsposition: Seitliche Position zum Gerät. Der rechte Fuß steht auf dem Bodenrohr. Mit dem linken Bein in den Kniestand gehen. Die linke Hand faßt die Zugstange. Die Zugstange in Schulterhöhe vor dem Körper halten.

Bewegungsausführung: Die Zugstange aus der Vorhalteposition seitwärts führen und anschließend in die Vorhalteposition zurückführen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Schultermuskulatur

GB | 12. Side pull

Starting position: At side of machine. The right foot is on the base bar. The left leg is in the kneeling position. The handle is held in the centre with the left hand. The handle is held at shoulder height in front of the body.

Exercise: Pull the handle to the side away from the body. Then allow it to return to the position in front of the body. Change sides after one set.

Benefits: Shoulder muscles

F | 12. Lever le bras, à genou

Position initiale: se placer à côté de l'appareil, le pied droit est placé sur le tube au sol. Mettre le genou droit à terre, la main droite prend la barre. Tenir celle-ci devant le corps, à hauteur des épaules.

Mouvement: tirer la barre devant soi, sur le côté, puis la ramener devant soi. Changer de côté après une série.

Muscles sollicités: muscles des épaules

NL | 12. Armheffen, zijwaarts, geknield

Uitgangspositie: ga naast het toestel staan. Rechtervoet staat op de bodembuis. Kniel op één knie. Pak de trekstang met uw linker hand vast en houd de stang op schouderhoogte voor uw lichaam.

Oefening: trek de stang naast uw lichaam en breng deze terug in de uitgangspositie. Voer deze oefening na beëindiging van één serie met uw andere hand uit.

Getrainde spieren: schouderspieren

E | 12. Levantar brazo arrodillado

Posición inicial: Posición de lado hacia el aparato. El pie derecho está sobre la barra de suelo. La pierna izquierda arrodillada. La mano izquierda coge la barra de tracción. Mantener la barra de tracción delante del cuerpo a la altura de los hombros.

Ejecución del movimiento: Llevar la barra de tracción desde la posición delantera hacia el lado y volver adelante. Cambiar de lado al terminar la serie.

Efecto: Músculos de los hombros.

I | 12. Trazione della barra in posizione inginocchiata

Posizione di partenza: la posizione deve essere laterale. Il piede destro deve poggiare sul tubo. La gamba sinistra dovrà essere inginocchiata. Afferrare con la mano sinistra il centro della barra. Tenere la barra davanti al corpo, all'altezza delle spalle.

Sequenza del movimento: La barra deve essere condotta lateralmente, quindi riportata nella posizione iniziale. Dopo aver eseguito una serie di esercizi cambiate il lato.

Effetto: muscolatura della spalla.

PL | 12. Wyciąganie liny do góry klęcząc

Pozycja wyjściowa: pozycja bokiem do urządzenia. Prawa stopa stoi na rurze podstawy. Lewa kolano podkurczone. Lewa ręka trzyma wyciąg. Wyciąg należy trzymać przed sobą na wysokości barków.

Przebieg ruchów: poprowadzić wyciąg z pozycji wyjściowej w bok i z powrotem. Po jednej serii zmienić stronę.

Działanie: mięśnie barków

CZ | 12. Zdvihání paží do stran v kleče

Výchozí poloha: Poloha bokem k přístroji. Postavte pravé chodidlo na spodní trubku stojanu. Levou nohou pokleknĕte. Levou rukou uchopte táhlo. Táhlo držte před tělem ve výšce ramen.

Provedení pohybu: Táhlo veďte z pozice před tělem do strany a následně zpět do pozice před tělem. Po provedení jedné série vyměňte stranu.

Namáhané svalstvo: Ramenní svalstvo

P | 12. Tracção lateral do braço, com um joelho no chão

Posição inicial: de lado para o aparelho. O pé direito deve ficar apoiado sobre o tubo da base. Ponha o joelho esquerdo no chão. Segure na barra de tracção com a mão esquerda. Mantenha a barra de tracção à altura dos ombros, em frente ao tronco.

Execução do movimento: puxe a barra de tracção para o lado, desde a sua posição inicial em frente ao tronco e, de seguida, leve-a à posição inicial. Depois de uma série de exercícios, repita para o outro lado.

Músculos trabalhados: músculos deltóides

DK | 12. Skuldertræk til siden, på knæ

Udgangsstilling: Placer dig ved siden af maskinen. Placer højre fod på bundrøret. Sæt dig på knæ med venstre ben. Tag fat i trækstangen med venstre hånd. Hold stangen i skulderhøjde foran kroppen.

Øvelse: Træk stangen til siden foran kroppen og før den så tilbage ind foran kroppen igen. Skift side efter et sæt.

Muskler, der trænes: Skuldermuskler

RUS | 12. Боковая тяга стоя на колене

Исходное положение: Встаньте сбоку от тренажера. Одна нога стоит на платформе. Встаньте на левое колено. Левая рука держит ручку в центре. Ручку держать перед собой на уровне плеч.

Выполнение: Потяните ручку из положения перед собой в сторону и затем вернитесь в исходное положение. Выполнив серию упражнений, смените сторону.

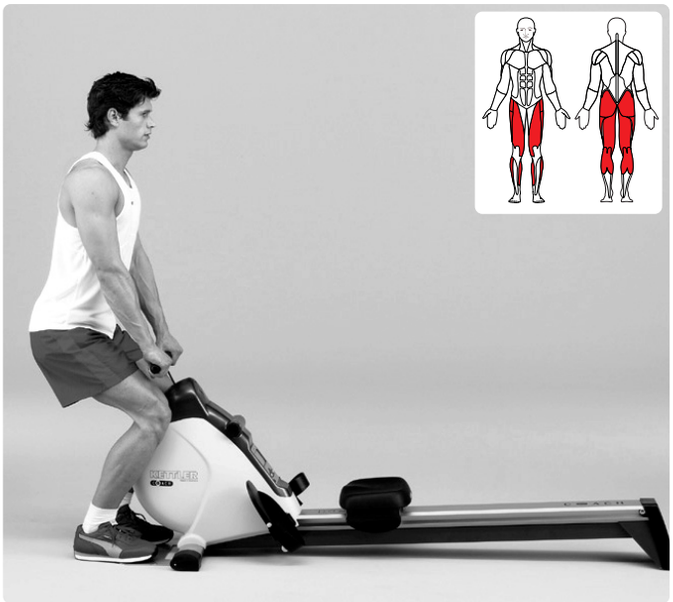
Задействованные мышцы: Мышцы плеч.

SLO | 12. Stranski dvig rok kleče

Izhodiščni položaj: Z bokom se postavite ob napravo. Desna noga je na talni cevi. Z levo nogo pokleknite. Leva roka drži vlečni drog. Vlečni drog držite v višini ramen pred telesom.

Izvajanje gibov: vlečni drog premaknite iz predročnega položaja ob strani in nato ga ponovno vrnite v predročni položaj. Po enem nizu zamenjajte stran.

Obremenjeno mišičevje: mišice ramen



D | 13. Kniebeugen

Ausgangsposition: Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange von oben.

Bewegungsausführung: Knie- und Hüftgelenke beugen und anschließend wieder strecken. Dabei stets auf einen geraden Rücken achten.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

GB | 13. Squats

Starting position: Firm stance on the footplate. The handle is gripped from above with both hands.

Exercise: Crouch forward bending at both knees and thingh. Ensure that the back remains straight.

Benefits: Leg muscles, gluteal muscles

F | 13. Flexion des genoux

Position initiale: debout sur le marchepieds, les mains prennent la barre par le haut.

Mouvement: fléchir les genoux et les hanches puis les étendre. veiller à ce que le dos reste bien droit.

Muscles sollicités: extenseurs et fléchisseurs des jambes, muscles des fesses

NL | 13. Kniebuiging

Uitgangspositie: vaste stand op de treeplank. Met beide handen de trekstang bovenhands vasthouden.

Oefening: knie- en heupgewricht buigen en aansluitend strekken. Erop letten dat de rug voortdurend gestrekt is.

Getrainde spieren: quadriceps, hamstrings, bilspieren en kuitspieren

E | 13. Flexiones de rodillas

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde arriba.

Ejecución del movimiento: Flexionar las articulaciones de rodillas y caderas y volver a estirarlas. Prestar atención en mantener la espalda siempre recta.

Efecto: Extensores y flexores de piernas, músculos de nalgas, muslos.

I | 13. Flessione delle ginocchia

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dall'alto.

Sequenza del movimento: piegare le articolazioni dell'anca e delle ginocchia, quindi tenderle, badando affinché la posizione della schiena sia diritta.

Effetto: estensore della gamba, muscolatura del deretano e dei polpacci.

PL | 13. Zginanie kolan

Pozycja wyjściowa: stabilna postawa na podłożu, ręce trzymają wyciąg od góry.

Przebieg ruchów: zgiąć staw kolanowy i biodrowy a następnie ponownie wyciągnąć. Uważać przy tym stale na wyprostowane plecy.

Działanie: **mięśnie pośladków, łydek, zginacz nóg**

CZ | 13. Dřepy

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo seshora.

Provedení pohybu: Ohněte kolenní a kyčelní klouby a následně je opět natáhněte. Přitom stále dbejte na rovná záda.

Namáhané svalstvo: Extenzory stehna, flexory bérce, hýžďové svalstvo, lýtkové svalstvo.

P | 13. Flexão de joelhos

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por cima.

Execução do movimento: dobre e estique os joelhos e os quadris. Durante o exercício, certifique-se de que tem as costas direitas.

Músculos trabalhados: músculos flexores das pernas, músculos glúteos, músculos da barriga das pernas.

DK | 13. Knæbøjninger

Udgangsstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb.

Øvelse: Bøj ned i knæ og hofter og stræk dem igen. Husk at holde ryggen ret.

Muskler, der trænes: Benenes strække- og bøjemuskler, sædemuskler, lægmuskler.

RUS | 13. Приседания

Исходное положение: Встаньте на платформу. Руки держат ручку сверху.

Выполнение: Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и снова выпрямите. Следите, чтобы спина была прямая.

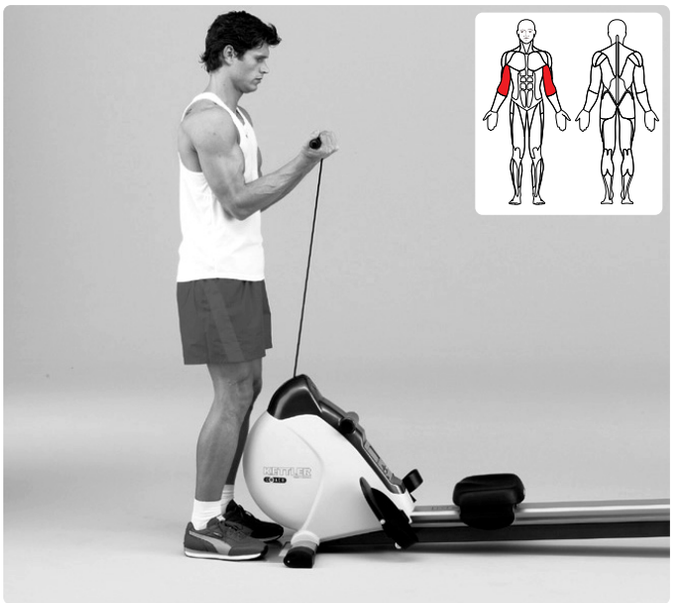
Задействованные мышцы: Мышца-сгибатель и мышца-разгибатель, ягодичные мышцы, мышцы голени.

SLO | 13. Kolenski zgibi

Izhodiščni položaj: stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog od zgoraj.

Izvajanje gibov: kolenske in kolčne sklepe upognite in jih nato ponovno iztegnite. Pri tem nenehno pazite na vzravnan hrbet.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka nog, upogibalka nog, mišičevje zadnjice, mišičevje mečnice



D | 14. Bizepscurls stehend

Ausgangsposition: Fester Stand auf der Trittplatte. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange vor dem Körper halten. Die Arme sind leicht gebeugt. Die Oberarme liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Körper fixiert.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger

GB | 14. Biceps curls standing

Starting position: Firm stance on the footplate. The handle is gripped in both hands from below. Hold the handle in front of the body. The arms are slightly bent. The upper arms are held close to the body.

Exercise: The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

Benefits: Biceps

F | 14. Rouler les biceps,en position debout

Position initiale: bien debout sur le marchepieds. Les mains saisissent la barre par le dessous. Maintenir la barre de traction devant le corps, les bras légèrement fléchis, la partie supérieure des bras collée au tronc.

Mouvement: plier les bras au coude pour déplacer la barre de traction en direction des épaules. La partie supérieure des bras reste collée au corps.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL | 14. Biceptraining, staand

Uitgangspositie: ga rechtop op de treeplank staan. Pak met beide handen de greep onderhands vast. Houd de trekstang met licht gebogen armen voor het lichaam. Houd uw bovenarmen tegen uw bovenlichaam.

Oefening: door het buigen van de armen wordt de trekstang in de richting van de schouders bewogen. De bovenarmen blijven daarbij tegen het lichaam gedrukt.

Getrainde spieren: biceps

E | 14. Rotación de bíceps de pie

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Sostener la barra delante del cuerpo. Los brazos están ligeramente flexionados. Los brazos tocando la parte superior del cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los brazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros. Los brazos quedan fijos contra la parte superior del cuerpo.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 14. Bicipiti in posizione eretta

Posizione di partenza: la posizione deve essere diritta sulla pedana. Le mani devono afferrare la barra dal basso. Tenere la barra davanti al corpo. Le braccia devono essere leggermente piegate. Le braccia superiori poggiano sul busto.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene condotta verso le spalle. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

Effetto: flessore del gomito

PL | 14. Podnoszenie bicepsów

Pozycja wyjściowa: stabilna postawa na podłożu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Trzymać wyciąg przed tułowiem. Ramiona są lekko zgięte i przylegają do tułowia.

Przebieg ruchów: poprzez zginanie rąk w stawie łokciowym wyciąg kierowany jest w kierunku barków. Ramiona są przy tym dalej przy ciele.

Działanie: Mięsień zginacz rąk

CZ | 14. Bicepsové zdvihy ve stoje

Výchozí poloha: Pevný postoj na stupátku. Rukama uchopte táhlo zespodu. Držte táhlo před tělem. Paže jsou lehce pokrčeny. Nadloktí přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 14. Rotação dos bíceps, em pé

Posição inicial: de pé, numa posição estável, sobre a placa para os pés. Segure na barra de tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção em frente ao tronco. Os braços estão ligeiramente flexionados. Os antebraços estão junto ao tronco.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção dos ombros. Os antebraços permanecem fixos junto ao corpo.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 14. Bicepscurl, stående

Udgangsstilling: Stil dig med begge fødder godt placeret på fodpladen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen foran kroppen. Arme skal være svagt bøjede. Overarmene skal ligge ind til overkroppen.

Øvelse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene. Overarmene skal holdes fikseret ind mod kroppen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

RUS | 14. Сгибание рук в положении стоя

Исходное положение: Встаньте на платформу. Руки держат перекладину снизу. Ручку держать перед собой. Руки и слегка согнуты. Локти прилегают к туловищу.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам. При этом локти также прилегают к туловищу.

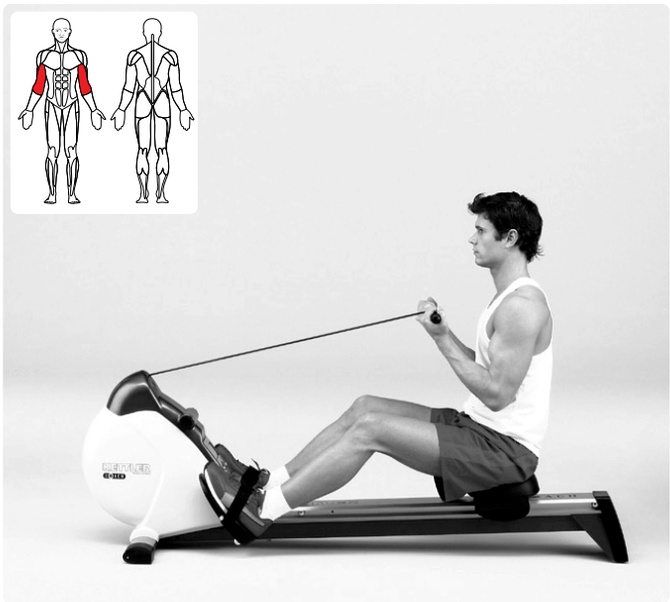
Задействованные мышцы: плечевые мышцы

SLO | 14. Biceps curls stoje

Izhodiščni položaj: stabilna stoja na plošči za stopanje. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Vlečni drog držite pred telesom. Roke so rahlo skrčene. Nadlakta se prilegata zgornjemu delu telesa.

Izvajanje gibov: z upogibanjem rok v komolcu se vlečni drog premika v smeri ramen. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob telesu.

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.



D | 15. Bizepscurls sitzend

Ausgangsposition: Gerader Sitz auf dem Gerät. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Zugstange auf Brusthöhe mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper halten.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogen wird die Zugstange in Richtung Schulter bewegt.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger

GB | 15. Biceps curls in seated position

Starting position: Seated upright on machine. The handle is gripped from beneath. It is held at chest level in front of the body with arms slightly bent.

Exercise: The handle is moved towards the shoulder by bending the arm at the elbow.

Benefits: Biceps

F | 15. Rouler les biceps étant assis

Position initiale: assis bien droit sur l'appareil. Les mains saisissent la poignée par le bas. Maintenir la barre de traction devant le corps, à hauteur de la poitrine, les bras légèrement pliés.

Mouvement: mouvoir la barre de traction en direction des épaules, en pliant les bras au coude.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL | 15. Bicepstraining, zittend

Uitgangspositie: ga rechtop op het toestel zitten. Pak de trekstang met beide handen onderhands vast en houd deze met licht gebogen armen op borsthoogte voor uw lichaam.

Oefening: breng de trekstang door uw armen te buigen naar uw schouders.

Getrainde spieren: biceps

E | 15. Rotación de bíceps sentado

Posición inicial: Firmemente de pie sobre la placa. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Mantener la barra de tracción a la altura del pecho con los brazos ligeramente flexionados delante del cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los antebrazos en los codos, la barra de tracción se mueve hacia los hombros.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 15. Bicipiti in posizione seduta

Posizione di partenza: stare seduti in modo diritto sull'apparecchio e afferrare la barra da basso. Portare la barra all'altezza del torace tenendo le braccia leggermente piegate.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene mossa verso le spalle

Effetto: flessore del gomito

PL | 15. Ćwiczenie bicepsów na siedząco

Pozycja wyjściowa: usiąść w pozycji wyprostowanej na urządzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Wyciąg trzymać na wysokości klatki piersiowej przy pomocy lekko zgiętych ramion.

Przebieg ruchów: poprzez zgięcie rąk w stawie kolanowym wyciąg przesuwany jest w kierunku barków.

Działanie: mięsień zginacz rąk

CZ | 15. Bicepsové zdvihy v sedě

Výchozí poloha: Seďte rovně na přístroji. Rukama uchopte táhlo zespodu. Táhlo držte s lehce pokrčenými pažemi před tělem ve výšce prsou.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v lokti se táhlo pohybuje směrem k rameni.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 15. Rotação dos bíceps, sentado

Posição inicial: sente-se no aparelho com as costas direitas. Segure na barra de tracção por baixo. Mantenha a barra de tracção à altura do peito, em frente ao tronco, com os braços ligeiramente dobrados.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção dos ombros.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 15. Bicepscurl, siddende

Udgangsstilling: Sæt dig ret op på maskinen. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Hold stangen i brysthøjde foran kroppen med svagt bøjede arme.

Øvelse: Ved at bøje albuerne, bevæges trækstangen op mod skuldrene.

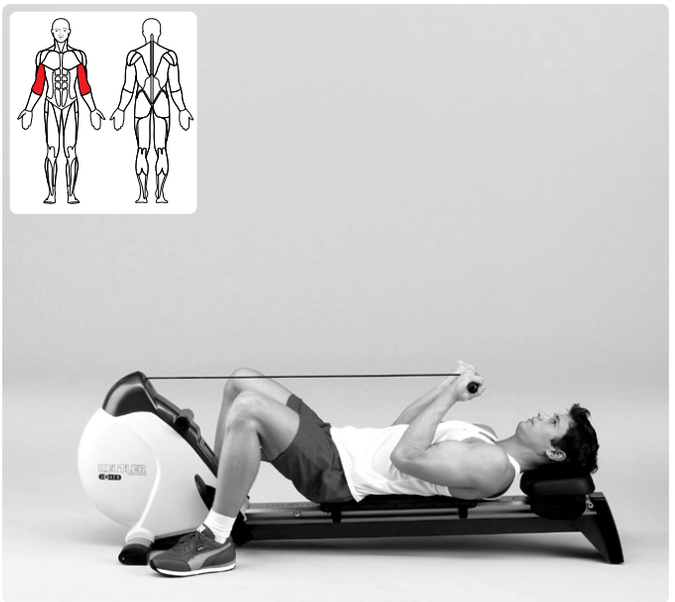
Muskler, der trænes: Armbøjere

RUS | 15. Сгибание рук в положении сидя

Исходное положение: Сядьте ровно. Руки держат перекладину снизу. Потяните ручку до уровня груди и удерживайте перед собой слегка согнутыми руками.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к плечам.

Задействованные мышцы: плечевые мышцы



D | 16. Bizepscurls liegend

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Untergriff. Die Arme sind leicht gebeugt und liegen am Oberkörper an.

Bewegungsausführung: Durch Beugen der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange in Richtung Kinn bewegt. Die Oberarme bleiben dabei am Oberkörper fixiert.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger

GB | 16. Biceps curls in reclined position

Starting position: Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is held from beneath in both hands. The arms are slightly bent and held close to the body.

Exercise: The handle is moved toward the chin by bending the arms at the elbow. The upper arms remain pressed against the body.

Benefits: Biceps

F | 16. Rouler les biceps étant couché

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le bas, les bras, légèrement fléchis, reposent contre le tronc.

Mouvement: en pliant les bras au coude, on déplace la barre de traction en direction du menton. La partie supérieure des bras reste collee au tronc.

Muscles sollicités: fléchisseurs des bras

NL | 16. Bicepstraining, liggend

Uitgangspositie: ga op uw rug op het kussen liggen. Pak met beide handen de trekstang onderhands vast. Uw armen dienen hierbij licht gebogen te zijn en zich ter hoogte van uw bovenlichaam te bevinden.

Oefening: beweeg de trekstang naar uw kin door uw armen te buigen. Uw bovenarmen dienen daarbij ter hoogte van uw bovenlichaam te blijven.

Getrainde spieren: biceps

E | 16. Rotación de bíceps acostado

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los brazos están ligeramente flexionados y tocando el cuerpo.

Ejecución del movimiento: Flexionando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve hacia el mentón. Los brazos permanecen fijos contra el cuerpo.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 16. Bicipiti in posizione supina

Posizione di partenza: posizione supina sulla tavola con cuscino. La testa poggia sul sedile imbottito. Afferrate dal basso la barra di traino con ambedue le mani, piegando leggermente le braccia.

Sequenza del movimento: piegando le braccia la barra viene condotta in direzione del mento. Le parti superiori delle braccia rimangono fissate al corpo.

Effetto: flessore del gomito

PL | 16. Ćwiczenie bicepsów na leżącej

Pozycja wyjściowa: plecy położone. Głowa znajduje się na siedzeniu. Ręce trzymają wyciąg od dołu. Ręce są lekko zgięte i są przy tułowiu.

Przebieg ruchów: przez zgięcie rąk w stawie łokciowym wyciąg przesuwany jest w kierunku brody. Ramiona przylegają przy tym do ciała.

Działanie: mięsień zginacz rąk

CZ | 16. Bicepsové zdvihy v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopte táhlo zespodu. Paže jsou lehce pokrčeny a přiléhají k horní části těla.

Provedení pohybu: Ohýbáním paží v loketním kloubu se táhlo pohybuje směrem k bradě. Nadloktí přitom zůstávají u těla.

Namáhané svalstvo: Flexory paže

P | 16. Rotação dos bíceps, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure na barra de tracção por baixo. Os braços estão ligeiramente dobrados e permanecem junto ao tronco.

Execução do movimento: dobrando os braços nos cotovelos, desloque a barra de tracção na direcção do queixo. Os antebraços permanecem fixos junto ao tronco.

Músculos trabalhados: músculo flexor do braço

DK | 16. Bicepscurl, liggende

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med underhåndsgreb. Bøj armene en smule og hold dem ind mod overkroppen.

Øvelse: Bøj i albuerne, og bevæg trækstangen op mod hagen. Overarmene skal holdes fikseret ind mod overkroppen.

Muskler, der trænes: Armbøjere

RUS | 16. Сгибание рук в положении лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину снизу. Руки слегка согнуты и прилегают к туловищу.

Выполнение: Сгибая руки в локтях, потяните ручку к подбородку. При этом локти также прилегают к туловищу.

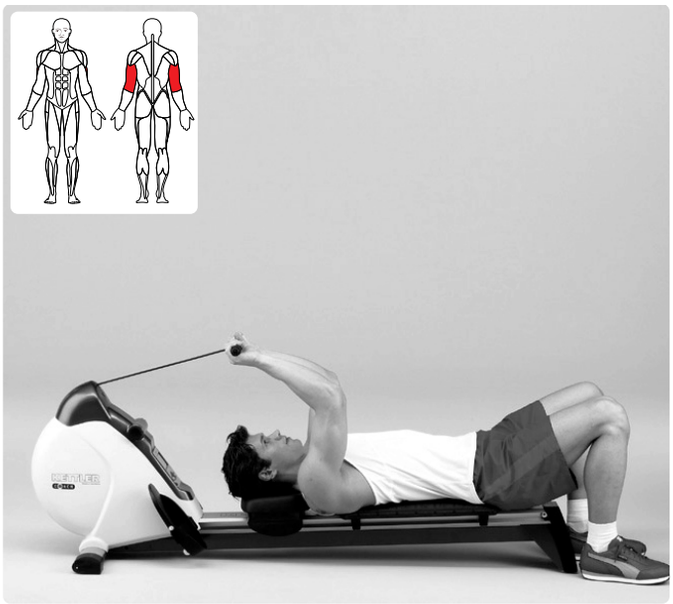
Задействованные мышцы: плечевые мышцы

SLO | 16. Biceps curls leže

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem ročaju. Roki sta rahlo upognjeni in se prilegata zgornjemu delu telesa.

Izvajanje gibov: z upogibanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog premika v smeri brade. Nadlakti ostaneta pri tem fiksirani ob zgornjem delu telesa.

Obremenjeno mišičevje: upogibalka rok.



D | 17. Armstrecken liegend

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Polsterbrett. Der Kopf befindet sich auf dem Sitzpolster. Die Hände fassen die Zugstange im Obergriff. Oberarme und Oberkörper stehen im 90° Winkel zueinander. Das Ellenbogengelenk ist ebenfalls im 90° Winkel gebeugt.

Bewegungsausführung: Durch Strecken der Arme im Ellenbogengelenk wird die Zugstange über den Brustkorb geführt. Anschließend die Arme im Ellenbogengelenk beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker

GB | 17. Arm extension in reclining position

Starting position: Flat on back on padded bench. The head rests on the seat. The handle is gripped from above by both hands. The upper arms are held at an angle of 90° to the body. The elbow is also bent at an angle of 90°.

Exercise: The handle is pulled over the chest by straightening the arms at the elbow, and returned by bending them again.

Benefits: Triceps

F | 17. Extension des bras, en position couchée

Position initiale: couché de dos sur la planche capitonnée, la tête repose sur le siège. Saisir la barre de traction par le haut. Avant-bras et tronc forment un angle de 90°. Avant-bras et bras forment également un angle de 90°.

Mouvement: en étendant les avant-bras au coude, la barre passe au-dessus du tronc. Plier ensuite les bras au coude.

Muscles sollicités: extenseurs des bras

NL | 17. Tricepsoefening

Uitgangspositie: Ga op uw rug op het kussen liggen met uw hoofd op de zitting. Pak met beide handen de trekstang bovenhands vast. Buig uw ellebogen 90°; bovenarmen en bovenlichaam bevinden zich nu ten opzichte van elkaar in een hoek van 90°.

Oefening: strek uw armen, breng de trekstang naar uw borst en buig uw armen dan weer

Getrainde spieren: triceps

E | 17. Estiramiento de brazos acostado

Posición inicial: De espaldas sobre la tabla acolchada. La cabeza se encuentra sobre el asiento. Las manos sostienen la barra de tracción por arriba. Los brazos en ángulo de 90° respecto al torso. Codos también flexionados 90°.

Ejecución del movimiento: Estirando los antebrazos en las articulaciones de codos, la barra de tracción se mueve por encima del pecho. A continuación se flexionan los brazos en las articulaciones de codos.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 17. Estensione delle braccia in posizione supina

Posizione iniziale: posizione supina sulla tavola con cuscino. Afferrare dall'alto la barra di traino con ambedue le mani. Avambraccio e tronco formano un angolo di 90°. Lo stesso vale per avambraccio e braccio.

Sequenza del movimento: estendendo l'avambraccio, la barra passa al di sopra del tronco. Piegare poi le braccia per tornare alla posizione di partenza.

Effetto: estensione dei muscoli delle braccia.

PL | 17. Prostowanie rąk w pozycji leżącej

Pozycja wyjściowa: plecy położone na podłożu. Głowa znajduje się n a siedzeniu, ręce trzymają wyciąg od góry. Ramiona i górne partie ciała ułożone są względem siebie pod kątem 90°. Staw łokciowy jest również zgięty pod katem 90°.

Przebieg ruchów: poprzez prostowanie ramion w stawie łokciowym wyciąg prowadzony jest ponad klatką piersiową. Na końcu należy zgiąć ramiona w stawie łokciowym.

Działanie: mięsień zginacz

CZ | 17. Natahování paží v leže

Výchozí poloha: Poloha v leže na zádech na měkké podložce. Hlava se nachází na sedáku. Rukama uchopte táhlo seshora. Nadloktí svírají s horní částí těla úhel 90°. Loketní kloub je rovněž pokrčen v úhlu 90°.

Provedení pohybu: Napnutím paží v loketním kloubu veďte táhlo nad hrudní koš. Následně ohněte paže v loketním kloubu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P | 17. Extensão de braços por cima da cabeça, deitado

Posição inicial: deite-se de costas sobre a prancha acolchoada. A cabeça deve ficar assente no banco. Segure com ambas as mãos na barra de tracção por cima. Os antebraços estão dobrados num ângulo de 90° em relação ao tronco. A articulação dos cotovelos está igualmente dobrada a 90°.

Execução do movimento: esticando os braços nos cotovelos, puxe a barra de tracção por cima do peito. De seguida, dobre os cotovelos.

Músculos trabalhados: tríceps

DK | 17. Armstræk, liggende

Udgangsstilling: Læg dig fladt på ryggen på den polstrede bænk. Lad hovedet hvile på sædet. Tag fat i trækstangen med overhåndsgreb. Overarme og overkrop skal være 90° i forhold til overkroppen. Albuerne er også bøjet i en 90° vinkel.

Øvelse: Ved at strække albuerne, føres trækstangen hen over brystet. Bøj derefter albuerne igen.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

RUS | 17. Разгибание рук лежа

Исходное положение: Лягте спиной на мягкую доску. Голову положите на сиденье. Руки держат перекладину сверху. Плечи расположены под углом 90° к туловищу. Локти также вогнуты под углом 90°.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над грудной клеткой. Затем вернуться в исходное положение.

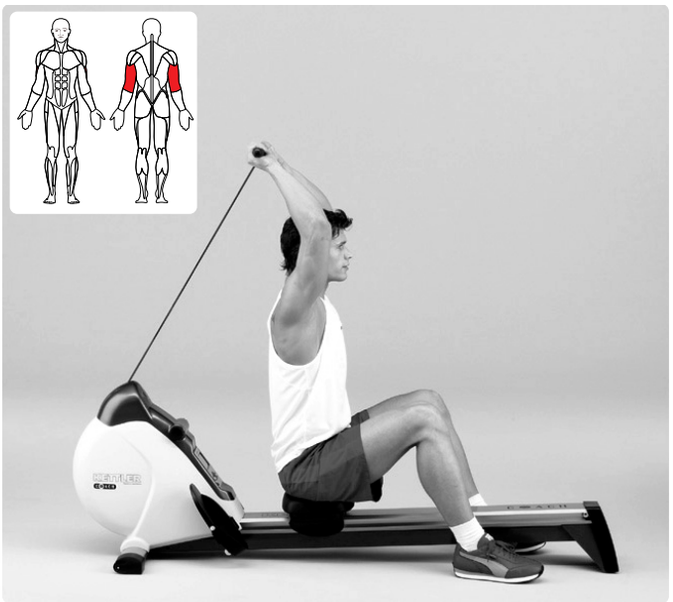
Задействованные мышцы: мышца-разгибатель

SLO | 17. Iztegovanje rok leže

Izhodiščni položaj: hrbtna lega na podložni blazini. Glava je na sedežni blazini. Roke primejo vlečni drog v spodnjem zgornjem. Nadlakta in zgornji del telesa sta v medsebojnem položaju v kotu 90°. Komolčni sklep jeprav tako upognjen v kotu 90°.

Izvajanje gibov: z iztegovanjem rok v komolčnem sklepu se vlečni drog pelje pre prsnega koša. Nato roke upognite v komolčnem sklepu.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok



D | 18. Armstrecken sitzend

Ausgangsposition: Stand vor dem Gerät. Die Zugstange mit einer Seillänge von ca. 1,5 m aus der Verkleidung herausziehen. Den Rollsitz in die Nähe der Verkleidung schieben. Auf den Rollsitz setzen, Rücken zur Verkleidung. Die Arme in die Hochhalteposition bringen. Die Hände halten die Zugstange im Obergriff. Die Ellenbogengelenke sind im 90° Winkel gebeugt, so daß sich die Zugstange hinter dem Kopf befindet.

Bewegungsausführung: Die Arme im Ellenbogengelenk strecken und die Zugstange über den Kopf führen. Anschließend die Arme beugen und die Zugstange hinter den Kopf in die Ausgangsposition bringen.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker

GB | 18. Arm extension in seated position

Starting position: Pull the handle until about 1.5 metres of cable has emerged from the casing of the machine. Push the seat close to the machine. Sit with your back to the casing. Raise the arms above the head, holding the handle from above. The elbow joints are bent at an angle of 90°, which means that the handle is behind the head.

Exercise: Straighten the arms, thus pulling the handle over the head. Bend the arms again and return the handle to the starting position behind the head.

Benefits: Triceps

F | 18. Extension des bras en position assis

Position initiale: debout devant l'appareil. Tirer de son logement la barre de traction avec environ 1,5 m de câble. Pousser le siège sur roulettes près de l'habillage. S'assesoir sur le siège, le dos tourné vers l'habillage. Amener les mains en position haute. Les mains tiennent la barre par le haut, de sorte qu`elle se trouve derrière la tête.

Mouvement: éntendre les bras au coude et amener la barre au-dessus de la tête. Fléchir ensuite les bras et amener la barre derrière la tête en position initiale.

Muscles sollicités: extenseurs des bras

NL | 18. Armstrekken, zittend

Uitgangspositie: ga vóór het apparaat staan. Trek de trekstang helemaal uit (ca. 1,5 m). Plaats de rollenzitting in de nabijheid van de koordhouder. Ga op de zitting zitten met uw rug naar de koordhouder. Breng beide armen omhoog en pak de trekstang onderhands vast. Uw ellebogen dienen hierbij 90° gebogen te zijn zodat de trekstang zich achter uw hoofd bevindt.

Oefening: strek uw armen en trek de stang over uw hoofd heen, buig uw armen en breng dan de trekstang weer in de uitgangspositie.

Getrainde spieren: triceps

E | 18. Estiramiento de brazos sentado

Posición inicial: De pie delante del aparato. Tirar la barra de tracción aprox. 1,5 m fuera de la caja. Empujar el asiento rodante cerca de la caja, sentarse de espaldas a la caja. Llevar los brazos hacia arriba. Las manos sostienen la barra de tracción desde abajo. Los codos están flexionados en un ángulo de 90°, de modo que la barra de tracción se encuentra detrás de la cabeza.

Ejecución del movimiento: Estirar los brazos en las articulaciones de los codos y llevar la barra de tracción por detrás de la cabeza a la posición inicial.

Efecto: Flexores de brazos.

I | 18. Estensione delle braccia in posizione seduta

Posizione iniziale: in piedi davanti all'attrezzo. Tirare la barra di traino per ca. 1,5 mt. Posizionare il sedile vicino al meccanismo centrale. Sedersi sul sedile con il dorso rivolto verso il meccanismo. Portare le braccia in alto impugnandola dall'alto. I gomiti sono piegati ad angolo di 90° in modo che la barra di trazione si trovi dietro il capo.

Sequenza del movimento: allungare le braccia e portare la barra di traino sopra la testa. Piegare poi le braccia e tornare alla posizione di partenza.

Effetto: tricipiti

PL | 18. Prostowanie rąk w pozycji siedzącej

Pozycja wyjściowa: stanąć przed urządzeniem. Wyciąg wyciągnąć na ok. 1,5m. Siedzenie przesunąć w okolice obudowy. Usiąść na siedzeniu, plecy przesunąć do osłony. Ramiona podnieść do góry. Ręce trzymają wyciąg od góry. Stawy łokciowe są zgięte pod kątem 90°, tak że wyciąg znajduje się za głową.

Przebieg ruchów: wyciągnąć ręce w stawie łokciowym i poprowadzić wyciąg ponad głowę. Zgiąć ramiona a wyciąg poprowadzić za głowę.

Działanie: mięśnie ramion

CZ | 18. Natahování paží v sedě

Výchozí poloha: Postoj před přístrojem. Vytáhněte z krytu táhlo s délkou lana cca 1,5 m. Posuvný sedák posuňte do blízkosti krytu. Posaďte se na posuvný sedák, zády ke krytu. Uveďte paže do vzpažení. Rukama držte táhlo seshora. Loketní klouby jsou pokrčeny v úhlu 90°, tak aby se táhlo nacházelo za hlavou.

Provedení pohybu: Napněte paže v loketním kloubu a veďte táhlo nad hlavu. Následně ohněte paže a umístěte táhlo do výchozí polohy za hlavu.

Namáhané svalstvo: Extenzory paže

P | 18. Extensão de braços por cima da cabeça, sentado

Posição inicial: de pé, em frente do aparelho. Puxe a barra de tracção até sair da caixa aprox. 1,5 m de comprimento de cabo. Empurre o banco deslizante para junto da caixa do cabo. Sente-se no banco deslizante de costas para a caixa. Levante os braços. As mãos seguram na barra de tracção por cima. Os cotovelos estão dobrados num ângulo de 90°, de modo que a barra de tracção se encontra atrás da cabeça.

Execução do movimento: estique os braços nos cotovelos e puxe a barra de tracção por cima da cabeça. De seguida, dobre os braços e leve a barra de tracção para trás da cabeça, para a posição inicial.

Músculos trabalhados: tríceps

DK | 18. Siddende armstræk

Udgangsstilling: Stil dig foran maskinen. Træk stangen ca. 1,5 m ud fra maskinen. Skub rullesædet hen mod kabinettet. Sæt dig på rullesædet, med ryggen mod kabinettet. Løft armene op. Hold i trækstangen med et overhåndsgreb. Albuerne skal være bøjet 90°, så stangen er placeret bag hovedet.

Øvelse: Stræk albuerne og før stangen op over hovedet. Bøj så armene og før stangen tilbage til udgangsstillingen bag hovedet.

Muskler, der trænes: Armstrækkere

RUS | 18. Разгибание рук в положении сидя

Исходное положение: Станьте перед тренажером. Вытянете ручку из тренажера на приблизительно 1,5 м. Подвиньте подвижное сиденье ближе к тренажеру. Сядьте на подвижное сиденье, спиной к тренажеру. Поднимите руки вверх. Руки держат перекладину сверху. Руки согнуты в локтях под углом 90° так, чтобы ручка находилась за головой.

Выполнение: Выпрямите руки в локтях и потяните ручку над головой. Затем согните руки и вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: мышца–разгибатель.

SLO | 18. Iztegovanje rok v sedečem položaju

Izhodiščni položaj: stoječi položaj pred napravo. Vlečni drog povlecite za eno dolžino vrvi, pribl. 1,5 m iz obloge. Sedež na valjih potisnite v bližino obloge. Sedite na sedež z valji, hrbet je proti oblogi. Roke premaknite v vzročni položaj. Roke primejo vlečni drog v zgornjem ročaju. Sklepi komolca so upognjeni za 90° tako, da jevlečni drog izza glave.

Izvajanje gibov: roke iztegnite v komolcu in peljite vlečni drog prek glave. Nato upognite roke in premaknite vlečni drog izza glave v izhodiščni položaj.

Obremenjeno mišičevje: iztegovalka rok

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

docu 2817b/03.12